

صحة الطفل

د. خليل مصطفى الديوانى

الأعمال العلمية





صحة الطفل

صحة الطفل

أ. د. خليل مصطفى الديوانى



مهرجان القراءة للجميع ٩٨

مكتبة الأسرة

برعاية السيدة سوزان مبارك

(الأعمال العلمية)

صحة الطفل

أ. د. خليل مصطفى الديوانى

الغلاف

الإشراف الفني:
للفنان محمود الهندى

المشرف العام

د. سمير سرحان

الجهات المشاركة:

جمعية الرعاية المتكاملة المركزية

وزارة الثقافة

وزارة الإعلام

وزارة التعليم

وزارة التنمية الريفية

المجلس الأعلى للشباب والرياضة

التنفيذ: الهيئة المصرية العامة للكتاب

مقـدمة



ومـــازال نهـــر العطاء يتدفق، تتـفـجـر منه ينابيع المعرفـة والحكمـة من خـلال إبداعـــات رواد الـنهـــضـــة الفكرية المصـرية وتواصـلهم جيـلاً بعـد جيل - ومـازلنا نتشبث بنور المعـرفـة حـقـاً لكل إنســان ومــازلـت أحلم بكتاب لكل مواطن ومكتبة فى كل بيت.

شــبَّت التـجــربة المصــرية «القــراءة للجـمـيـع» عن الطوق ودخلت «مكتبة الأسـرة» عامـهـا الخامس يشع نورها ليضىء النفـوس ويثرى الوجدان بكتـاب فى مـتناول الجـمـيع ويشـهـد العـالم للتـجـربة المصـرية بالتـألق والجدية وتـعـتـمـدها هيئة اليونسكو تجربة رائدة تحتـذى فى كل العالم الثـالث، ومازلت أحـلـم بالمزيد مـن لآلـىء الإبداع الـفـكـرى والأدبـى والـعـلـمـى تتـرسـخ فى وجـدان أهلى وعـشــيـرتى أبناء وطنى مـصــر المحـروسـة، مـصـر الفن، مـصـر التـاريخ، مـصـر الـعلم والفكر والحضارة.

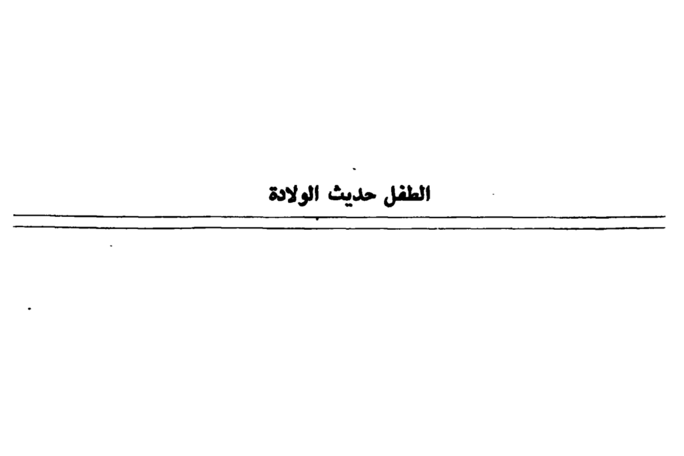
سوزان مبارك

على سبيل التقديم

تواصل مكتبة الأسرة ٩٨ رسالتها التنويرية وأهدافها النبيلة بربط الأجيال بتراثها الحضارى المتميز منذ فجر التاريخ وإتاحة الفرصة أمام القارئ للتواصل مع الثقافات الأخرى، لأن الكتاب مصدر الثقافة الخالد هو قلعتنا الحصينة وسلاحنا الماضى فى مواكبة عصر المعلومات والمعرفة.

د . سمير سرحان

الطفل حديث الولادة



الأم المبتدئة

باق على موعد الولادة شهر · وبينما والد المستقبل وباقى العائلة مشغولون فيما سوف يختارونه اسما للمولود ·· وهل سيكون ذكرا أم أنثى ·· كان ما يشغل الأم شيئا آخر تماما · لقد كانت خائفة ، متهيبة للموقف تسائل نفسها هل ستقوم بواجبها كأم على أحسن وجه أم لا ··

ولعل ما زاد من قلقها فى أيام حملها الأخيرة هو كثرة ما كانت تسمع من فتاوى متضاربة يقدمها لها كل من هب ودب حتى انتهى طابور الناصحين بعاملة فى صالون الحلاقة فتسمع من يقول لها احملى طفلك اذا بكى ، ولكن الأخرى تنصحها بعدم حمله حتى لا يربى مدللا ، وناصحة تنصحها بارضاعه من الثدى وأخرى تأمرها بارضاعه صناعيا · ولكنها استخارت الله وتجاهلت كل هذه النصائح المتشابكة كشوارع جاردن سيتى وأقبلت على الولادة بثقة وهدوء بال ، فما يمر بها من على كل الأمهات منذ بدء الخليقة ولكنه مرورا هادئا سعيدا على كل أم وكان سلاحهن هو غريزة الأمومة الكامنة مع بعض الارشادات البسيطة من الطبيب · فالأم حين تحمل طفلها أو ترضعه أو تبتسم له يتولد عندها الاحساس أنه لها وهى له وبأنه منها وهى منه وما من أحد ، أو كتاب يقرأ ـ يستطيع أن يعطيه مثل هذا الاحساس ·

أما ما دون ذلك مثل تغيير الكافولة واعداد الرضعة فيهون فى قيمته ويسهل تعلمه مع الوقت ·

ولم تكن الأم ممن لا يملن الى اعداد ما يلزم طفلهن قبل الولادة بل أمضت شهور حملها الأخيرة فى شراء كل ما يلزمه فى أيامه وشهوره

الأولى . فقد وضعت فى حسابها أن أيام الولادة الأولى سوف تكون مليئة بمسئوليات كثيرة نحو طفلها بحيث كان من الأسهل عليها اعداد كل احتياجاته فاعدت قائمة بكل ما يحتاجه على النحو التالى :

١ ـ مكان النـــوم :

★ سرير أو سلة مبطنة الجوانب .

★ مرتبة صغيرة .

★ مشمع غير منفذ للماء وآخر احتياطى .

★ لبادة فوق المشمع حتى تتشرب البول .

٢ ـ البطاطين :

★ خفيفة سهلة اللف .

★ المشغولة من الفانلة الخفيفة .

★ أحسنها من الشيلان أو الصوف فى الشتاء .

٣ ـ البانيـــو :

★ من البلاستيك عادة .

٤ ـ الملابس :

★ الجلاليب من ٣ ـ ٦ من مقاس أكبر من الطفل نظرا لسرعة نموه وعادة مقاس سنه .

★ قمصان (شايات) : ٣ ـ ٦ عادة من القطن . ولا تكون صوفا الا للطفل النحيل جدا أو فى البرد الشديد .

★ كوافيل : ١ ـ ٢ دستة .

★ صدارى : له فتحة أكبر من رأس الطفل ومقاس كبير .

★ ملابس أخرى : طواقى تريكو ، جوارب فى الجو البارد .

★ الفســاتين : تجعل الطفــل أكثر جمــالا ولكنها ليست ضرورية .

٥ ـ أدوات الرضاعة :

★ اذا نوت الأم ارضاع طفلها من الثدى فخير وبركة ولكن لا مانع هنا من شفاطة ثدى تستعملها اذا تجمع اللبن فى ثديها مما يهدد بحدوث التهاب ، أو من حلمة صناعية تفيد الأم التى تلتهب حلمتها ـ وخصوصا فى أول حمل لها . ولا مانع من بزازة للكراوية والينسون .

أما اذا قررت الارضاع صناعيا وهذا لا يكون الا لسبب ضرورى جدا فعليها اعداد :

— ٧ بزازات واثنتين احتياطى اذا كسرت احداها .

— حلمات قصيرة حتى لا تلامس حلق الطفل فتؤدى الى القيء .

— أدوات اعداد الرضعة : قمع مصفاة صغيرة ، ملعقة ، برطمان، غطيان حلمات ، ملقاط لالتقاط الحلمات ، معيار مدرج وفرشاة تنظيف الزجاجات .

٦ ـ أدوات طبيـة :

★ ترمومتر حمام لتحكم على درجة حرارة ماء الاستحمام .

★ ترمومتر طبى فهو المقياس الوحيد لحرارة الطفل وليس الجس باليد على الجبهة فكثيرا ما يخطىء .

★ لفة قطن .

★ مرهم زنك لوقاية الجلد من الطفح .

★ قطـرة للعين .

★ صابون من صنف نقى هادىء .

★ ميزان يعطى الأم وطبيب طفلهـا فكرة عن نمـوه وعن كفاءة غذائه وخصوصا فى أيامه الأولى حين يبكى كثيرا وهنا يجب وزنه حتى يعرف الطبيب هل السبب قلة تغذية مع نقص فى الوزن أم هو مغص .

أعددنا العدة وانتظرنا المولود فظهر سؤال آخر .. من سيساعد الأم فى أسابيعها الأولى ؟ وكان الرد بديهيا ـ الأم ـ أعنى جدة المستقبل ـ فهى تملك من الحب لابنتها ولابن ابنتها ما يكفى ليؤهلها للمساعدة فضلا على تجربتها الطويلة ـ الناجحة فى عالم الأمومة ـ ولكن الأم لا تكون دائما الرفيق الأمثل فبعضهن يعاملن بناتهن ـ حتى بعد الولادة ـ كأطفال صغار

ولا يمللن من تكرار توبيخهن عند كل خطأ ، ويصادفن أحيانا الأم التى تكرر لابنتها ــ ازاى تعملى كده ٠٠ اوعى تعملى كده غلط٠مثل هذه الأم لا مكان لها هنا ، فالأم المبتدئة تحتاج الى الشعور بأن الطفل لها وحدها وبأنها تقوم بواجبها على أكمل وجه حسب ما تستطيع ولا داعى لمن يذكرها أو يوهمها بأن طريقة تربية مولودها صعبة خطيرة مملوءة بالمنعطفات الشاقة ٠ وهنا ممكن أن تلجأ الأم الى شغالة على أن تساعدها فى أعمال المنزل فقط بالاضافة الى غسيل الملابس للمولود وأدوات رضاعته على أن تتفرغ هى للعناية بمولودها ٠

. مكان الـولادة :

فى المستشفى أم فى المنزل هو السؤال الذى تسأله الأم والعائلة وللولادة فى المستشفى كثير من المميزات فهناك الممرضات المدربات والأطباء النوبتجيون طوال اليوم تحت الطلب وهناك الدواء المتوافر واستعدادات لكل طوارىء جراحية كل هذا يشعر الطبيب ويجب أن يشعر الأم كذلك بالاطمئنان والثقة ٠

ولكن لولادة المنزل مميزات أخرى كثيرة ، صحيح أن الأم التى أنجبت كثيرا قد تنظر الى الولادة بالمستشفى ببساطة بل أقول بسعادة فهى تكاد تهمس بركة يا جامع ففى هذا راحة لها من الرعاية لطفلها فى فترة قد تكون هى فى أشد الحاجة فيها الى الاستجمام والعناية ٠

أمـا الأم التى لم تقم قبلا بتجربة الولادة فـانها تنظر الى الولادة بالمستشفى كشىء غير طبيعى نوعا ، فليس من المستحب بالنسبة لها أن تفصل عن مولودها خوفا عليه من العدوى ولا تراه الا عند الطلب أو كل ثلاث ساعات لمجرد ارضاعه فقد تحس أنها ليست موضوعة فى الحساب كأم وأنه لا ينتفع بها الا كبزازة طبيعية ٠ أمـا عند الولادة بالمنزل فان شعورها بأنها دائما مع طفلها يعتبر بداية جميلة لها ، فهى تستطيع أن ترعاه باستمرار هى وزوجها ٠

أما عن الأب المسكين فالمسألة أدهى ، فمهما قيل عن مركز الأم فهى لا شك موضع اهتمام ولو نسبى ٠ أما الأب ففى المستشفى يحس أنه خارج الموضوع تماما مثل أى زائر من الأصدقاء والأقارب ٠ فعليه أن ينتظر خارج غرفة الوضع يحرق السيجارة وراء السيجارة حتى يأتيه النبأ السار ٠ ثم هو لا يستطيع رؤية مولوده فى حجرة العزل الا من وراء الزجاج ٠

حجرة المـــولود الجـديدة

اذا سألت أحدا ما هو أهم يوم فى حياة الانسان ؟ ٠٠ لأجابك أنه يوم استلام أول وظيفة ـ اذا كان ماديا ـ أما اذا كان رومانتيكيا فسوف يختار يوم « الخطبة » ولن يقدم على يوم تحديد الزواج كأهم يوم الا شخص عازب ٠ ولكن الطبيب سوف يؤكد أن أهم يوم فى حياة الانسان هو أول يوم فى حياته ٠ وله الحق علميا ـ فى هذا ٠

فالمولود حين يستقبل الحياة فى أول لحظة له يصدم بتغيير كبير جدا فى الظروف بين الداخل والخارج ٠ ففى التسعة شهور الأولى كجنين يعيش مرتزقا عالة على أوكسجين أمه وغذائها الذى يصله عن طريق مشترك عبر الحبل السرى فلا حاجة به لتشغيل جهازه الهضمى ٠ ولا التنفس ، وكل ما يفعله القلب هو توزيع ما يصله من دم ـ الى جسم كل وظيفته النمو ٠ النمو السريع جدا مع دقة شديدة فى التخلق ٠٠ فسبحان الذى خلق من خليتين عينا وجلدا وعظاما وأجهزة متخصـصة ـ !! وما لم يكن الطفل المولود قد استفاد من الشهور التسعة فى اعداد جسمه لهذه المفاجأة ٠٠ فلا ريب أنها سوف تكون مفاجأة سيئة نوعا ٠

راودتنى هذه الأفكار وأنا صاعد الى حجرة المولودة الجديدة حتى القى عليها أول نظرة ٠ وحين وصلت كدت اتحسس طريقى بين ضـباب من السجاير التى يدخنها الأقارب وأقارب الأقارب فى حجرة الأم حتى دعوت الله أن يخلصنا من عادة اعتبار يوم الولادة ـ وهو يوم تعانى فيـــه الأم الوالدة من تعب شديد ـ يوم زيارة واستقبال ومجاملة ، ولعل أحسن مجاملة هى ترك الأم مع أقرب أهلها فى هدوء بضعة أيام تستعيد فيها همتها بعد عناء الولادة ٠

نهايته ٠٠ وفقنى الله لرؤية المولوده فأبعدتها عن الجمع الحاشد وبدأت فى الكشف عليها فكان نبضها ١٤٠ نبضة فى الدقيقة وهو طبيعى جدا فى الطفل المولود وكان ضغطها ٥٠ / ٨٠ ، والضغط عند الطفل يزيد مع السن حتى الى ٥٠/ ١٠٠ بعد ٣ شهور وتتوالى زيادته بعد ذلك ٠ أما التنفس فكان بسرعة ٤٠ نفسا فى الدقيقة وأن عابه عدم انتظام مؤقت لم يدم أكثر من نصف يوم ٠ وهو وان لم يخرج عن الحد المعقول فانه يجب أن يدعو الطبيب والأهل ـ للاهتمام وملاحظة أى زرقة فى الشفاء أو سعال ينبىء بمرض فى الجهاز التنفسى ٠

قالت لى الوالدة أنها ترى أن ابنتها رفيعة جدا ، وكان هذا بفضل فتاوى الزائرين المتبرعين بآرائهم ولكن الفيصل هنا هو الميزان والوزن

المتوسط للطفل المولود هو ٣ كيلو جرام قد يزيد عند بعض الأطفال ولكن الحد الأدنى الذى نعتبر بعده ان الطفل ولد ناقص النمو هو ٢ر٥ كيلو جرام ·

★ ثم جاء دور الطول فكان طولها ٥٠ سم وهو بالضبط الطول المناسب عند الولادة وبعدها يزيد الطفل ٢ سم أول ثلاثة شهور ٥ر١ سم ثانى ثلاثة شهور ثم ١ سم ثالث ثلاثة شهور ثم نصف سنتى فى رابع ثلاثة شهور ·

★ وحين وضعت الترمومتر فى شرجها فاجأتنا الملعونة بالتبرز فأخرجت برازا ذا لون أخضر داكنا نسميه ـ العقى ، وكان سؤال أمها ·· من أين أتى البراز وهى لم تأكل شيئا بعد !!؟ هذا البراز هو نتاج تأثير عصارات امعاء الجنين على ما يبلعه من سوائل فى فترة الحمل وهو يستمر يومين أو ثلاثة يختلط بعدها باللون الأصفر حين يبدأ الارضاع بالثدى الى أن يختفى تماما فى نهاية الأسبوع الأول ·

كل هذا وفتاتنا فى نوم عميق ولا عجب فى هذا ، فالطفل يقضى أوائل أيامه فى نوم عميق لا يوقظه منه الا الجوع · لكن هذا النوم لا يستمر كثيرا وعاوده بعد انتهاء الشهور الأربعة الأولى تزداد فترات تنبهه جيدا ·

ثدى أم صناعى ؟!!

سؤال تقليدى فى تغذية الطفل يتكرر كسؤال الحلاق · شعر ولا ذقن · ولكن ما الداعى للعجلة يا سيدتى ، عادة لا يحتاج الطفل الى اللبن فى أول اثنى وعشرة ساعة من عمره ونكتفى باعطائه محلول جلوكوز بالفم فى حدود ملعقة حلو كل ساعة · وفى هذا نعطى للمولود وجهازه الهضمى فترة شم نفس فلا يبدأ العمل فى الحال على ودنه فى نفس الوقت يريح الأم التى أنهكتها عملية الولادة · أما فى ثانى يوم فالرضاعة مهمة جدا فهى أضمن وسيلة لتنشيط الثدى وافراز اللبن وهى فرصة لشد الحلمة اذا كانت مختفية قبل أن يزداد اللبن ويمتلىء الثدى فتختفى الحلمة أكثر وأكثر ، فضلا على أن اللبن الذى يفرزه الثدى فى أوائل أيام الوضع ـ وهو ما نسميه بلبن السرسوب ـ يحتوى على مواد تكسب الطفل مناعة ضد ما قد يصادفه من جراثيم فى أيامه الأولى · وعلى الأم ألا تتعجل فى استبدال الثدى بلبن صناعى اذا وجدت تأخرا فى افراز لبنها بل عليها أن تثابر فى اعطاء ثديها لطفلها حتى ينشط الثدى ·

واذا أحست بأن لبنها لا يكفى لدرجة جوعه فى موعد مبكر جدا مع فقدانه لبعض وزنه تسرع الى استخدام اللبن الصناعى مؤقتا على أن يلى الرضـاعة بالثدى والا ترك الثدى وزهده وتحول الى اللبن الصناعى الأحلى مذاقا ٠

ودخل علينا فجأة أحد الأقارب وهو يعطس ويتمخط وهجم على الفتاة يريد تقبيلها ولما منعناه من هذا قال كنت أظن ان للمولود مناعة ضـد الأمراض والحق ان فى قوله بعضا من الحقيقة ٠ فالمولود يكتسب بعض المناعة بانتقال الأجسام المضادة لبعض الأمراض من دم أمه الى دمه ومن هذه الأمراض الدفتريا والحصبة وشلل الأطفال ، ولكنه أعزل تماما أمام جراثيم أخـرى كجراثيم البرد والانفلونزا والاسهال والتهاب اللوزتين والسعال الديكى ، وتتلاشى المناعة المنقولة من الأم تدريجيا عند الشهر الثالث ولذا تبدأ معظم التحصينات ضد الأمراض فى هذا الشهر ٠

عين الفتـاة حولة ٠٠ !

وحيث فوجىء الزائر بهذا المنع من القبلات تحول الى ناقد فقال كمن اكتشف اكتشافا ٠٠ ألاحظ ان عينى الفتاة حولاء !! وكانت الملاحظة فى محلها ولكن الانزعاج الذى صاحبها لم يصادف محله ٠٠ ففى الشهرين الأولين من عمر أى مولود لا تكون العينان قد تعلمتا التحرك معا فى نفس الوقت فيحدث هذا التباعد بينهما حتى يكتسبا التناسق فى حركتهما وعموما اذا استمر الحول بعد الشهر السادس فيحسن عرض الطفل على طبيب عيون ٠ أما ما يستحق النظر حقا فى عين الطفل فهو لون قرنيتها (بياضها) فالمعروف ان لونا أصفر خفيفا يبدأ فى الظهور تدريجيا مع بداية اليوم الثانى من الولادة ويزيد تدريجيا حتى يكسو الجسم كله فى أربعة أو خمسة أيام ، ويصبغ جسم الطفل بلونها ولكنه ينقشع فى حدود الثمانية أيام الاولى ، أما اذا ظهر اللون الأصفر على العين من اليوم الأول ففى هذا ما يدل على وجود تكسر شديد بالكريات الحمراء وارتفاع فى نسـبة الصـفراء عن الحـد الطبيعى مما قد يؤثر على المخ ويلزم علاجه سريعا بتغيير الدم ٠٠٠٠

من حسن الحظ أن أمي قد اعتادت على اعطـــائي البزازة في بعض الأوقات التي لا تتمكن فيها من ارضاعي من ثديها ، وكانت تعلم أنه في شهوري الأربعة الأولى يجب أن أتناول لبنا نصف دسم كل ٣ ساعات ، أما بعد ذلك فتكون رضاعتي من لبن كامل الدسم كل ٤ ساعات ، أما مقادير اللبن فقد كانت أمي تحفظ حسبة بسيطة جدا ففي الشهر الثاني كنت أتناول ٣ مكاييل على ٩٠ سم٣ ماء ، وكان هذا يزيد بمقدار نصف مكيال و١٠٠ سم٣ ماء كل شهر بعد ذلك ٠ كما أعدت جدولا لفطامي يبدأ في الشهر الرابع بعصير الفواكه يليه في الشهر الخامس شوربة خضار مصفى ، أما في شهري السادس فسوف أنال وجبه شهية من المهلبية أو لبن الزبادي ، وتدخل الوجبة الشعبية الأولى ــ الفول ــ في حياتي في شهري السابع فيليها البيض في الثامن ٠ قربت والدتي البزازة الى فمي فتوقف تفكيري وبكائي وهجمت عليها وانتهيت منها في دقائق معدودة ثم ٠٠٠ نمت ثانية ٠

وفي يوم من الأيام صاح أبي في أمي : ألا تلاحظين ان البنت حولاء ؟ فقالت له أمي : ان هذا الحول طبيعي جدا في الأطفال حديثي الولادة وسببه ان العينين لم‌تتعلما بعد التحرك نحو شيء معين معا فيظهر هذا الحول المؤقت اذا قربنا شيئا الى وجه الطفل ولكن الحول يختفي بعـد حوالى أربعة شهور الى تسعة شهور ٠

عملية الطهارة ٠٠٠

الحمد لله أنني لســت ولدا ! فلقـد ســمعت اليوم أن ابن أحــد الأصدقاء قد أجريت له عملية الطهارة وهي استئصــال جـزء ــ منه ــ أما ما لدى فيكفي بالكاد لكي أنال حيــاة زوجية سعيدة ، وقد أجريت العملية لهذا الطفل في الأسبوع الرابع من عمره حيث استطاع جسمه أن يكون مواد تمنع النزف وتساعد على التجلط الدموي ٠

★ وفي شهري الثاني حدث لي كثير من التطورات فمنها اعطائي نقط الفيتامينات التي يحتاجها جسمي في هذه المرحلة ومنها نزع حزام البطن من حولي ٠٠ وهو ماكان يسبب لي ضيقا شديدا ، اذا التف بشدة كما كان يصيبني ببعض نوبات القيء والترجيع ٠ وفي شهري الثــاني كذلك بدأت أمي تعرضني للهواء الخارجي بالتدريج ولقد بدأت أولا بفتح

شباك الحجرة التى آنام فيها ، ثم آخرجتنى الى البلكونة ممددا تتزايد بالتدريج حتى انتهت الى الخروج من المنزل على عربتى الصغيرة وأنا أحملق فى المارة بعين فاحصة ٠

أما عن شعرى ٠٠ فقد أهداه الله لى واستقر ناعما على مفرقى وانتهت التعليقات التى كانت تدور حوله ٠

اسمحوا لى أن أعرفكم بنفسى اسمى مى وعمرى الآن شهر كامل ، وأظننى قد بلغت من العمر ما يكفى لكى أدون مذكراتى حتى تنتفع بها من تقرؤها من الأمهات ٠٠

حين نزلت الى عالمكم بدأت آتنفس لأول مرة فى حياتى وكان صوت هذا التنفس عاليا حتى ظنه أهلى البسطاء بكاء ٠ وكان وزنى فى هذا الوقت ثلاثة كيلوجرامات ونصفا وهو وزن طبيعى جدا ٠ ولا أدرى ماذا حدث لى فى أول أيامى فقد كنت أمضى أغلب وقتى نائمة ٠ ولكن على العموم علمت أننى أتناول ماء بالسكر فى اليوم الأول وفى ثانى يوم بدأت أمى فى ارضاعى من ثديها ، وقد اشتكت من قلة اللبن وفكرت فى أن ترضعنى صناعيا ولكن الطبيب نصحها بأن تستمر فى ارضاعى بثديها ففى الأيام الأولى من الولادة يكون لبن الثدى قليلا ولكنه مهم جدا ٠ فهو غنى بالمواد البروتينية التى تساعد نموى فضلا على احتوائه على بعض الأجسام المضادة التى تساعد على وقايتى ، من الأمراض وأفهمها أن خير وسيلة لادرار لبن الثدى هو مص الطفل له ، وقد كان ٠٠ وزاد لبن ثدى أمى تدريجيا ، ومن العجيب أنه اذا كان يزيد بمقدار ازدياد حاجتى اليه حتى أننى عوضت النقص الذى أصاب وزنى فى الأيام الأولى من ولادتى ، أما أمى فقد استفادت هى أيضا ، فقد صاحب هذا المص تقلصات فى جدار الرحم مما يساعد أعلى عودته الى حجمه الطبيعى ٠ كما برزت حلمتا ثدييها جيدا ٠٠

الرضـــاعة

وكنت أبدأ رضاعتى فى الساعة السادسة صباحا ، واستمر كل ثلاث ساعات حتى التاسعة مساء ، ولا أرضى بعد هذا حتى أريح معدتى٠ ولكن فى بعض الأيام ، كنت أجوع بشدة فى الساعة الثانية عشرة مساء فتسمح لى أمى برضعة من ثديها مرة أخرى ، أما اذا قمت بعد ذلك فلم آكن أشرب الا الكراوية ٠

وحدث ولا حرج عن نوبات المغص التى كانت تنتابنى فى هـذا الشهر اما بسبب بعض العصبية فى الأمعاء ــ وهى مشهورة فى الثلاثة شهور الأولى وتقل بعد ذلك ــ أو بسبب بعض الهـــواء الذى يتسرب الى معدتى أثناء الرضعة ولم أطرده فى التكريعة ــ وآسفة لهذا اللفظ العامى ــ وكانت أمى تسىء تفسير البكاء الذى يصطحب هذا المغص فتظنه جـوعا مع انه كان يحدث بعد مدة بسيطة من الرضعة ، فتعطينى ثديها وكنت من ناحيتى لاأستطيع التفريق بين آلام الجـوع وآلام المغص ولذا كنت أرضع ٠ وكان امتلاء بطنى يزيد من المغص ، وهكذا حـدثت لى دائـرة مفرغة لم تنقطع حتى فهمت أمى الموضوع فكانت تحرص على أن أتجشأ بعد الرضعة ٠ وتعطينى نصف ملعقة صغيرة من الدواء اذا أصابنى هذا المغص ٠

ويوما بعد يوم صارت فترة استيقاظى أطول حتى صحوت يوما على اصوات جدى ووالدى وخالى وهم يتناقشون باهتمام وينظرون الى بقعة من الدم تنزل من فمى وخافوا أن يكون نزيفا ولكن نظرة منهم الى حلمة أمى التى جرحها امتصاصى الفظيع أفهمتهم السبب ، فصاروا يدلكون ثـدى أمى بمرهم يوميا ، ومن ناحيتى حاولت أن أرضـــع بذوق ولكن طبعى الجبار أكد لى أن الجوع كافر ٠

★ هذا وفاتنى أن أذكر أنه ابتداء من اليـوم الثانى بدأت ألحظ اصفرارا فى لون جسمى وعينى ، وذعرت أمى ولكن جدتى أخبرتها بأن هذا شىء طبيعى جدا لأن الجنين ــ يوم يولد يكون بدمه ٥ر٧ مليون كرة دموية حمراء فى المليمتر المكعب ولكنه لايحتاج بعد أن يولد الى أكثر من خمسة ملايين فتتكسر الكريات الفائضة وتخرج منها مادة الهيموجلوبين التى تتحول الى الصفراء فتكسو الجسم بهذا اللون الأصفر وهو يزول قبل اليوم العاشر من الحياة ٠ وكان الخوف ممكنا اذا كان ظهور الصفراء فى اليوم الأول من العمر أما اذا ظهر بعد هذا فهذا هو الشىء الطبيعى ٠

وقد أعجبت الملابس اللطيفة الأنيقة التى قدمتها لى أمى وجـــدتى وبعض الأقارب بالاضافة الى الخرزة الزرقاء التى علقوها على صدرى خوفا من الحسد ٠ وأعترف لكم بأننى جميلة وكانت أمى تعنى بمسألة الملابس هذه فكانت تغير لى اللفة فى كل مرة أتبول أو أتبرز فيها حتى لاتلتهب فخذاى من تراكم البول والبراز ونواتج تعفنه كمـا كانت تعنى بسرتى عناية شديدة فقد كانت تعلم أنها مكان سهل التلوث نظرا لوجود جرح فى طرفها وقربها من البول والبراز فكانت تمسها كل يوم بالميكركروم والكحول كما كانت تغسل جسمى بزيت الزيتون يوميا صباحا حتى أتى يوم التجربة الكبرى فى حياتى ٠

★ بعد أن انفصلت سرتي والتأمت وجدتني عارية وأمي تحملني برفق حتى لامست شيئا دافئا أظنه كان ماء وبعد ذلك كانت أمي تبلل كل أجزاء جسمي بالماء مع الصابون وشعرت بانتعاش شديد حتى بدأت أمي تغسل لي شعر رأسي بالصابون وهنا خفت أن ينزل الصابون على عيني ، ولكن أمي تحاشت هذا بأن جعلت الماء على شعري قليلا وغسلته بسرعة ثم رفعتني من الحمام ونشفتني بسرعة وارتديت الملابس الكاملة. وأنا لن أنسى هذه التجربة السعيدة مدى حياتي وصحيح أن بعض اخواني الأطفال تصيبهم فكرة الحمام بالرعدة ، الا أن أهلي استطاعوا أن يتفادوا هذا بأن أبعدوا عني كل سبب يدعو الى الخوف كأن يصيب الصابون عيني أو كأن أشرق من ماء الحمام .

★ وفي حياتي الطويلة كانت تصادفني بعض الحركات السخيفة فمثلا كان بعض الزوار يعايرون أمي بأنني رفيعة جدا ، حتى توهمت أمي أن لبنها لم يعد يكفيني ولكن قيل لها بيننا وبينك الميزان وهنا وزنتني فوجدت أن وزني مناسبا فاطمأنت وزاد اطمئنانها عندما علمت من الطبيب أن الطفل يزيد يوميا ٢٥ جم في أول أربعة شهور وهذا المقدار من الصعب على الأم أن تلاحظه . كما ضايقني جدا تعبير الحنان الذى تعارف عليه أهلنا من كبار السن وهو التقبيل فانى أقشعر كلما اقترب مني أحد ليقبلني خوفا من العدوى بأي مرض قد يحمله معه الى خصوصا في موسم انتشار الأنفلونزا التي قد تؤدى الى مضاعفات كبيرة .

لماذا يبكي الرضيع ؟

من أكثر الأشياء اثارة لقلق الأم واثارة لأعصابها هو بكاء طفلها الرضيع فهي تحس من بكائه أنه يريد أن يشكو من شيء ولا يستطيع أن يعبر عن شكواه هذه الا بالبكاء .. وفي كثير من الأحيان يكون سبب البكاء هذا واضحا ولا يحتاج الا لفحص منظم من الأم لطفلها وفي بعض الحالات قد تضطر الى استدعاء الطبيب .

وفي بداية كلمتي أقول للأم لا تعتبري بكاء رضيعك شرا محضا بل هو خير في كثير من الأحيان ، لأنه قد يكون مفتاحا لتشخيص كثير من الأمراض التي قد تصيب رضيعك والتي لا يملك ازاءها الا البكاء ليعبر عن وجوده .

ما هى اسباب بكاء الرضيع ؟

يكاد يكون الشيء الوحيد الذى لا يعبر عنه الرضيع بالبكاء هو الشعور بالسرور أو الارتياح وأسباب البكاء الهامة هى :

(أ) الجوع .

(ب) ألم فى أحد أعضاء جسمه مثل المغص وألم اللثة والتسنين ولدغ البراغيث والناموس وألم أثناء التبول قبل عملية الختان .

(جـ) أمراض تصيب الرضيع مثل النزلات المعوية والشعبية التهابات الأذن والعينين واللوز والدمامل والارتكاريا وارتفاع الحرارة لأى سبب آخر .

(د) الطفل المدلل الذى يبكى لأتفه سبب أو بدون سبب على الاطلاق .

كيف تتعرف على سبب البكاء ؟

(أ) بكاء الجوع :

يجوع الطفل اذا كانت كمية اللبن التى يأخذها أقل من احتياجات جسمه فى هذه الفترة التى ينمو فيها نموا سريعا ، فاذا كان يرضع من لبن الثدى فعلى الأم أن تلاحظ هل كمية لبنها كافية وغزيرة أم قليلة . وهل يبدو على رضيعها الشبع والاطمئنان بعد الرضعة أم أنه يبدو قلقا يصرخ طالبا رضعة أخرى بعد مدة قليلة .

أما اذا كان يرضع لبنا صناعيا فكل ما على الأم أن تبحثه هو هل يأخذ الرضيع عدد المكاييل والرضعات التى تناسب سنه ووزنه « حسب ارشاد طبيبها » أم لا ؟ .. وعلى العموم فان الطفل الذى يتغذى بكمية أقل مما يحتاج من اللبن يكون وزنه أقل من العادى وقد يصاب بامساك .

(ب) بكاء المغص :

ويكون عادة مصحوبا بالحزق وباخراج الغازات من الشرج ، وقد يضم الطفل فخذه الى بطنه بشدة ويصرخ حتى يحمر وجهه وفى بعض الأحيان يصاحب هذا ارجاع كمية من اللبن (القشط) .. سبب هذا المغص تسرب كمية من الهواء مع الرضعات التى يتناولها الرضيع ..

اذا زادت هذه الكمية عن المعقول واذا لم تطرد من المعدة عن طريق التشجوء .. فان الامعاء تحاول طردها بحركات تقلصية تسبب المغص .

وفي بعض الاحيان يكون المغص لتوتر في جهازه العصبي اذا لم يكتمل نموه بعد ويقل هذا المغص تدريجيا من تلقاء نفسه الى الشهر الثالث أو الرابع وترتاح الام من بكاء طفلها المتواصل ، ويسمى هذا المغص (مغص الثلاثة شهور) ٠

(ج) يسهل على الأم تحديد أى سبب آخر للبكاء : اذا اتبعت طريقة منظمة للكشف عن أسباب الألم عند رضيعها من أعلى الى أسفل :

١ ـ **قياس الحرارة** : واذا كانت عالية ٠٠ فابحثى عن سبب ذلك كنوبة اسهال أو سعال ٠٠٠ الخ ٠

٢ ـ **فحص العينين** : لملاحظة أى احمرار بها وتدميع قد يكون علامة لالتهاب مؤلم بهما ٠

٣ ـ **الأنف** : أى زكام قد يصيب الطفل يضيق فى تنفسه مما يسبب بكاءه ٠

٤ ـ **الفم** : قد يحتوى على سبب مهم من أسباب البكاء كالتسنين ، التهابات باللثة واللوز ٠

٥ ـ **الأذن** : هل يحك ابنك أذنه بيده ؟ هل تفرز افرازا صديديا ٠ كل هذه من علامات التهاب الأذن الذى قد يسبب البكاء ٠

٦ ـ **الجلد** : بنظرة الى ابنك بعد أن تخلعى ملابسه قد تكتشفين سببا لصراخه مثل الارتكاريا والدمامل ، حمو النيل لدغ الحشرات مثل البراغيث والناموس ٠

٧ ـ **الأعضاء التناسلية** : هل هناك ضيق فى مجرى البول بسبب عدم ختان ابنك ٠ أم هل تبول الطفل ولم تغيرى ملابسه ؟

٨ ـ **الملابس** : بعض الأمهات يلبسن رضيعهن طبقات عديدة من الملابس بسبب اعتقادهن أنه هش جدا ويحتاج لحماية شديدة ولكن هذا يسبب له ضيقا وخصوصا فى الصيف وقد يبكى من شدة الحر وعدم القدرة على تحريك أعضائه ٠

والعكس صحيح فى الشتاء اذا كانت الأم لا تغطى ابنها بالملابس الكافية فقد يبكى من البرد ٠

بعض الأمهات تعودن الباس رضيعهن اللباس النايلون ومن مضاره ان الطفل قد يتبول ولا تحس الأم بهذا فيضطر الطفل للبكاء بعد أن ضايقه البلل ٠٠ وفى حالات قليله قد يشكه دبوس فى اللفة ٠

ما هو علاج البكاء ؟

عالجى أسباب البكاء فورا ..

١ ـ بكاء الجوع :

اذا كان ابنك يتغذى بلبن الثدى وكان غير كاف فساعديه بلبن صناعى بعد استنفاذ كل جهد لارضاعه بالثدى ، ولكن اعطه الثدى أولا حتى يستنفذه فان هذا يساعد على ادرار لبن الثدى بالتدريج ثم دعيه يتناول البزازة حتى يكمل شبعه .

ولكن يجب ألا يكون اللبن الصناعى أحلى مذاقا من اللازم والا ترك ابنك الثدى ليتمتع بهذا اللبن الحلو السهل .. وفى نفس الوقت تناولى بعض المقويات مثل أقراص الفيتامين وكمية كافية من الغذاء واللبن . أما اذا كان يرضع من اللبن الصناعى فالأمر هنا سهل اعطيه كمية كافية من المكاييل والرضعات حسب ارشادات الطبيب .

٢ ـ بكاء المغص :

ارضعى طفلك بانتظام كل ثلاث ساعات أو كل أربع ساعات الا اذا جاع بعد ذلك . واعملى على أن يتجشأ بعد كل رضعة حتى لو اقتضى الأمر أن تربتى على ظهره ربع ساعة بعد الرضعة . أما اذا كان يرضع البزازة فاتبعى هذه الاحتياطات حتى لا يتسرب الى معدته هواء كثير أثناء الرضعة .

- يجب ألا يكون ثقب البزازة واسعا ولا ضيقا بحيث يكفى لانزال ٢٠ الى ٣٠ نقطة فى الدقيقة فقط .
- يجب أن تكون البزازة رأسية بحيث تكون الحلمة مملوءة باللبن وليس بها هواء مطلقا .
- لا تتركى البزازة فى فمه بعد فراغها من اللبن بل اخرجيها فى الحال حتى لا يرضع الهواء .

هناك بعض الأدوية التى تخفف من آلام المغص وهناك من الأطفال من يخف ألمه اذا وضع على بطنه .

٣ ـ البكاء للأسباب الأخرى :

مثل اللوز والاسهال والزكام والسعال .. ويزول بعلاج هذه الأمراض .. أما اذا كان الطفل يبكى بسبب آلام التسنين فادهنى لثته بدهان مسكن . أما اذا كانت الملابس ضيقة فوسعيها .

الوليد .. ناقص النمو

قال الزبون الشيخ لطبيبه الفتى ـ مع الاعتذار للدكتور طه حسين ـ تنتظر زوجتى حدثا سعيدا . فرد الطبيب ان شاء الله بالسلامة وتستقبل وليا جميلا للعهد فقال أخينا : بل ربع ولى . ولكن الله شاء أن يولد ربع ولى للعهد فقد كان المولود مبتسرا ، أى ناقص النمو .

وخاطبنى الولد ذات فجر شديد البرودة فى التليفون يقول لى أن مولوده صغير جدا فى الحجم لا يزيد وزنه على كيلو ونصف . وكان فى كلامه دعوة ضمنية ـ مستعجلة ـ لرؤية طفله بالمستشفى . فغادرت المنزل فى الخامسة صباحا وأنا طالب المثوبة لطبيب الولادة المسكين الذى لا ريب قد قام بعمله فى الساعة الثانية أو الثالثة صباحا . وركبت عربتى فى هذا الوقت المبكر بينما أخذ محركها يزمجر .

وفى طريقى الى المستشفى أخذت أفكر فيما قد يكون السبب فى هذه الولادة المبتسرة حتى نمنع تكرارها مرة ثانية . والأسباب عموما قد تكون من ناحية الأم كاصابتها بصدمة شديدة على بطنها أو نزف فى الرحم قبل الولادة أو وجود ورم ليفى يحتل جزءا من رحمها وقد تصاب الأم بتسمم ولادى يعجل بالولادة . أو أن تكون حالتها الصحية متأخرة جدا يصعب معها الوصول بفترة الحمل الى نهايتها .

أما من ناحية المولود فقد يكون السبب هو وجود توأمين فى الرحم . أو أن يصاب الجنين بأنيميا حادة بسبب عدم تماثل فصيلة دمه مع فصيلة دم والدته . أو أن يكون بالمولود تشوهات خلقية شديدة .

نهايته وصلت الى المستشفى وصحبنى الأب الى غرفة الأم وأشار الى مجموعة من اللفات بداخلها شىء يتحرك وحين حللتها واحدة بعد

الأخرى تبقى أمامى مخلوق انسانى مصغر جدا قليل الحركة والبكاء لايكاد يهش ولا ينش · ويرقد على فراشه فى ارتخاء تام تنقص عضلات جسمه القوة والعزم · مع كبر نسبى فى حجم رأسه وجحوظ فى عينيه وصغر فى حجم صدره وبطنه ·

ولكن تشخيص الطفل المبتسر لا يعتمد على بعض الملاحظات النظرية بل هناك بعض المقاييس التى تساعد على التأكد من تشخيصنا فقد كان وزنه أقل من ٢ر٥ كيلو وطـوله أقل من ٤٨ سنتى وعمـره أقل من ٣٨ أسبوعا من الحمل ·

الوقاية من المرض :

وما أن استرحت على الكرسى حتى سألتنى الوالدة ـ ماذا أطعمه يا دكتور ·· وبدا لى هذا السؤال بديهيا من وجهة نظر أم ترى ابنها ناقص الوزن بهذا الشكل ولكنى أجبتها ان موضوع التغذية ليس هو المسألة الملحة فى أول ٢٤ ساعة ففيها سوف تكتفى ببضـــع ملاعق من شراب الجلوكوز كل ساعتين · أما المهم حاليا فهو وقايته من الأمراض ، وتنظيم تنفسه وكمية الاكسيجين التى تصله ثم تنظيم درجة حرارة جسمه · ويكون هذا بوضعه فى المحضن الكهربائى ·

وتكون مناعة الطفل المبتسر للأمراض ضعيفة جدا · فالطفل حديث الولادة يكتسب مناعته للأمراض من الأجسام المضادة للميكروبات التى تصل الى دم أمه عن طريق المشيمة وكلما طالت فترة الحمل زاد ما يصل الى دمه منها ·

وتضفى هذه الأجسام المضادة مناعة نسبية للمولود فى الشـــهور الأولى من حياته حتى يستطيع جسمه تكوين الأجسام المضادة لنفسه · ولكن المبتسر تواجهه صعوبتان أولهما أنه يمكث فى الرحم مدة كافية لكى يختزن أجساما مضادة من دم أمه · والأخرى هى ان جسمه بعد الولادة لا يستطيع تكوين هذه الأجسام ـ جنوده ضد الأمراض ـ بالسرعة والكمية التى يكونها بها المولود المكتمل النمو · ولذا طلبت من السستر كانديدا أن تضعه فى المحضن الكهربائى لعزله عن جراثيم العالم الخارجى ·

تعقمت الممرضة وحملت المولود بكل حنان الى الصندوق الزجاجى وأغلقته عليه جيدا حتى تضمن عزله · ولم تكن هذه هى فائدة المحضن الوحيدة · فمثل هذا الطفل المبتسر الذى لم تنضج مراكز تنظيم تنفسه بالمخ يكون عرضــه لنوبات من ضــعف التنفس واضــطرابه بل وتوقفه مما يؤدى الى نقص فى كمية الاكسجين التى تصله وهو اكسير حياته ،

وبالمحضن ثقب · تدخل منه أنبوبة جهاز الاكسجين تمد المولود بتيار خفيف من هذا الغاز الحيوى حتى يأتى الوقت الذى ينتظم فيه تنفسه سرعة وعمقا ·

درجة الحرارة :

لا أدعى خبرة فى شئون الطبخ ولكنى أعلم ان هناك طبخات تحتاج الى درجة حرارة عالية وأخرى الى درجة حرارة متوسطة أو حتى باردة · ولكن طبخات جسم الانسان أو عملياته الحيوية كالتنفس والهضم والتمثيل الغذائى والاخراج تحتاج الى درجة حرارة ثابتة بين الـ ٣٦ر٢٧ درجة مئوية ويستطيع الجسم الناضج لطفل أو لرجل أن يحتفظ بدرجة حرارته ثابتة مهما كانت الظروف شتاء أو صيفا بواسطة مراكز تنظيم الحرارة بالمخ ·

ولكن المبتسر كثيرا ما يعجز عن تثبيت حرارته عند هذا المستوى المناسب ولذا يساعده المحضن على ذلك فهو يسخن كهربائيا حتى درجة ٣٠ مئوية تاركا للطفل المبتسر الست درجات الباقية يرتفع هو بها بواسطة جهازه الحديث التكوين ·

غذاء أكثر :

وبعد أن وضعنا المولود فى المحضن ونظمنا له تيار الاكسجين والرطوبة والحرارة المناسبة · وطلبنا من الممرضة عمل لوحة تقيد عليها أى ملاحظات تطرأ على المولود بعدها تحولنا الى محور اهتمام الأم الأول وهو تغذية وليدها المبتسر ، ومثل هؤلاء المواليد يحتاجون الى غذاء أكثر من المواليد المكتملين حتى يعوضوا فى الخارج ـ ما فاتهم فى الداخل ولكنهم فى الوقت نفسه ضعاف البنية يصعب عليهم الامتصاص من الثدى أو البزازة وكثيرو النوم ـ كما ان جهازهم الهضمى لم تتح له فرصة النمو الكامل حتى يستطيع هضم الكميات المناسبة من اللبن ، ولذا تحول سؤال الأم الى ثلاثة أسئلة : ماذا أرضعه ، كيف أرضعه ، وكم أرضعه ·

وأحسن لبن هو لبن الأم فان لم يكن فاللبن الصناعى المحضر بطريقة تقربه من لبن الأم ـ فيكون سهلا للهضم ·

فاذا كان لبن الثدى كافيا لتقدمه للمولود واذا استطاع امتصاص الثدى فأهلا وسهلا ، أما اذا لم يستطع فعلى الأم أن تعصر الثدى وتقدمه لطفلها بالقطارة أو الملعقة أو حتى بواسطة الأنبوبة تدخل الى المعدة عن طريق أنفه · أما اذا لم يكن لبن الثدى كافيا فتتحول الى اللبن الصناعى · وأيضا ان لم تفلح البزازة. فالملعقة أو القطارة أو الأنبوبة وهى الملجأ

الأخير · وتبدأ الرضاعة عادة ثانى أو ثالث يوم للولادة وهى ان كانت من لبن الثدى فاننا نترك المولود يرضع حتى يعلن شبعه بتركه الثدى · أما اذا كانت باللبن الصناعى فهى تكون بمقادير صغيرة تزداد بالتدريج بين كل رضعة ساعتين وتزداد كمية اللبن بمقدار ١٥ جراما لكل كيلو من الوزن كل ثانى يوم حتى يصل وزن الطفل الى ثلاث كيلو جرامات وهنا يعامل معاملة المولود العادى الذى يرضع كل ثلاث ساعات ·

واحذرى يا سيدتى بعض الأدوية اذا كان مولودك مبتسرا فالسلفا ومشتقاتها قد تعرض الطفل للاصابة بمرض الصفراء · كما أن الكلورامفنيكوا والسيدوستين) قد يؤدى الى هبوط شديد وامتقاع فى لونه وفى بعض الأحيان تكون النهاية السيئة ·

تغذية الطفل

تغذية الطفل

الوصايا الأربع :

١ ــ ابنك يا سيدتى كائن متفرد بذاته ، فلا تقارنى بينه وبين ابن الجارة أو ابن العم • ولتضعى هذا دائما فى ذهنك حين ترينه يختلف عن غيره فى كمية ما يتناول من طعام أو ما يحب ويكره من أنواعه •

٢ ــ كثيرا ما تتوتر الأم الحديثة عند ولادتها لطفل جديد ، وهى قد تفقد الثقة بنفسها وبقدراتها على تربية طفلها ومعرفة احتياجاته ، وهى قد تلجأ الى سؤال من حولها وهم إما أقارب كبار نسوا تماما كل شىء عن تربية الطفل ــ بالرغم من عدم اعتقادهم بذلك ــ أو قد تسأل أصدقاء فى سنها قد لا يقدمون النصيحة الصادقة • فلم لا تلجئين ــ عزيزتى الأم ــ الى أعظم ما خلق الله ــ غريزة الأمومة ــ ولتذكرى يا سيدتى أن القطة تلد ست قطيطات تتربى فى عزها بدون نصيحة أم ولا طبيب •

٣ ــ حين يصحو ابنك قلقا متوترا فتغلبى على توتره ــ بمحادثته بهدوء وحنان ولا يهم ما تقولين قد يكون أغنية هادئة ، أو مناجاة حقيقية عن متاعبك وقلقك ، كل ما يهم هو نبرات صوتك المطمئنة التى توحى له بالهدوء والاطمئنان وتجنبى هزه بعنف ، وابتعدى عن الصوت العالى الذى يزيد من توتره •

٤ ــ لا تنزعجى اذا أخطأت فكلنا يخطىء حتى لو كان طبيبا ، ولكن مع الحب والحنان والغذاء الجيد لم يحدث فى تاريخ الأمومة ان أضر خطأ الأم بوليدها •

وبعد لنبدأ معا فى اجابة كل ما يدور فى خاطرك من أسئلة عن تغذية طفلك •

•• لبن الثدى ••

١ ـ هل فى استطاعة كل أم الارضاع بالثدى ؟

ـ لا شك فى ذلك • واذا كان عمر الانســان على الأرض آلاف الملايين من السنين ، فان الألبان الصناعية اختراع حــديث لا يتجاوز عشرات السنين ولا شك أن أجدادنا جميعا قد رضعوا لبن الثدى ـ ينبوع الحياة ـ الذى يقدمه الله هدية للطفل •

والارضاع بالثدى لا يحتاج الا الى :

— صحة جيدة عند الأم وغذاء متوازن ولا أقول غذاء كثيرا •

— نية خالصة لا يشوبها خوف من سمنة أو تشــوه الثـدى فالرضاعة بريئة من هاتين التهمتين •

— هدوء البال ـ وهو صعب فى الحقيقة ـ ولكن مع الاطمئنان الى نزول اللبن هو حقيقة واقعة سوف تحدث • وبعد أن نقرأ معا باقى الكتاب لا شك أن كثيرا من التوتر الذى يصيب أم العصر سوف يتلاشى •

٢ ـ ما هى مزايا لبن الثدى ؟

(أ) لبن الثدى ذو تركيب مثالى يسهل هضــمه فى امعاء الطفــل الرضيع ومهما قدمت شركات الألبان من اختراعات فلن يصل لبن الجاموسة أو البقرة الى قيمة لبن الثدى •

(ب) لبن الثدى ينزل بمقدار يتزايد أوتوماتيكيا كلما زاد عمر الطفل ووزنه وهو معقم تماما وفى درجة حرارة مناسبة للرضيع شتاء وصيفا •

(ج) يحتوى لبن الأم وخصوصا فى أيامه الأولى على ما نسميه طبيا بالأجسام المضادة وهى تساهم فى زيادة مقاومة الرضيع للأمراض •

(د) رضاعة الثدى تعفى الأم من هم تحضير الرضعات وتعقيم وغلى البرازات بل ومن مراقبة تطورات الألبان الصناعية • فهذا لبن يختفى شهرا ويظهر شهرا . وهكذا كما لو كانت بورصة للألبان •

(هـ) للارضاع بالثدى فائدة للأم فهو يساعد على انقباض رحمهـا بعد الولادة وعودته الى حجمه الطبيعى فى أقصر وقت •

(و) كل أم أرضعت ابنها من ثديها لا ريب قد أحست بمدى الحنان والتعاطف المتبادل بينها وبين وليدها أثناء هذه العلاقة الوثيقة ٠

٣ ـ لماذا يزداد في عصرنا هذا عدد من لا يرضعن من الثدى ؟

★ تفقد الأم الثقة سريعا في قدرتها على الارضاع للأسباب الآتية :

(أ) من الطبيعي أن لبن الثدى في الأسبوع الأول يكون قليلا ، بل انه قد لا يزيد عن ٦٠ سم ـ مقدار فنجاني قهوة ـ يوميـا ـ والأم المتعجلة تفاجأ بذلك فتسارع بتقديم اللبن الصناعى لوليدها ٠ والحقيقة أن هذه الكمية القليلة هى كل ما يحتاجه الطفـل من غذاء فى هـذا الأسبوع ٠ ولو انتظرت الأم أسبوعا آخر لفرحت لما سوف تلاحظ من زيادة تدريجية فى لبن ثديها ٠ فاللبن يزداد أوتوماتيكيـا كلما كبر الرضيع وكلما زادت قوة امتصاصه ٠

(ب) تلاحظ الأم أن طفلها يفقد بعضا من وزنه في أول عشرة أيام فتشك في مقدار لبنها وقدرته على التغذية ، والحقيقة أن الطفل قد يفقد بعضا من وزنه بعد حوالى ١٥ يوما من الولادة ٠

وهى ان لم تكن على معرفة بهذه الحقيقة فسوف تعتقد أن العيب في لبن ثديها فتقدم له المساعدة باللبن الصناعى ٠

٤ ـ هل يفرز الثدى لبنا فقط ؟

ـ يفرز الثدى فى أواخر أسابيع الحمل وفى الثلاثة الأيام الأولى بعد الولادة مادة تسمى ـ لبن السرسوب ـ وهى قليلة فى مقدارها ، غنية بفوائدها مثل وجود الكثير من الأجسام المضادة للجراثيم بها وعلو نسبة البروتينات التى تفيد المولود الحديث جدا ٠

وفى العادة يبدأ لبن الثدى الحقيقى فى النزول بعد اليوم الثالث ٠

٥ ـ ما هو أهم منشط لافراز اللبن ؟

ـ انه الامتصاص المنتظم لثدى الأم من وليدها ٠

٦ ـ هل يتعلم الطفل الامتصاص من الثدى

ـ يولد الطفل وتولد معه غريزة الامتصاص ولكن بعض الأمهـات يلاحظن تكاسلا من المولود فى فتح فمه لالتقاط الحلمة ، والحل فى هذه الحالة بسيط ، على الأم أن تداعب شفته العليا أولا ثم السفلى وتكرر هذه

المداعبة بعض الوقت حتى يفتح المولود فمه فتقدم الأم له الحلمة وتحثه لالتقاطها بتعصير ثديها حتى يجد بعض اللبن الذى يشجعه على الامتصاص ٠

٧ ـ ما هى مدة الارضاع فى الأسبوع الأول ؟

ـ فى هذا الأسبوع تكون الحلمة رقيقة وحديثة العهد بعملية الامتصاص ، ومن ناحية أخرى لا يزال لبن الثدى قليلا ولذا أنصح بفترات ارضاع تتزايد تدريجيا : ففى اليوم الثانى دقيقتان ، وفى اليوم الثالث ثلاث دقائق وهكذا تزيد الرضعة دقيقة كل يوم حتى تصل الى ٧ دقائق فى اليوم السابع ٠

٨ ـ ما هى الفترة المثالية للارضاع بالثدى ؟

عشر دقائق من كل ثدى تكفى تماما لافراغ أى ثدى واشباع أى طفل ـ وتشمل هذه الفترة المدة التى يرتاحها ـ أو ينامها الطفل فى هذه الأثناء ٠ وما زاد على ذلك ـ كحال الأم التى تستمر فى ارضاع وليدها ساعة مثلا ، فلن يعطيه مزيدا من اللبن بل سيؤدى الى التهاب الحلمتين والى توتر الأم وقد ينتقل هذا التوتر الى وليدها ٠ فقد تلاحظ الأم أن ابنها يشتد بكاؤه ليلا ويكون سبب ذلك هو تعبها من المجهود المبذول الذى يؤدى الى عصبيتها التى سوف يشعر بها الوليد حتما ٠

وعلى العموم بعيدا عن تحديد دقائق العشر اذا أحست بشبع ابنها وتوقفه عن بلع اللبن ٠

٩ ـ ما هو الوضع المثالى للارضاع ؟

ـ إنه الوضع الذى يريح الأم والطفل ٠ فلتتجنب الأم استخدام الوسائد والجلوس منحنية مما يرهق ظهرها ٠ كل ما عليها أن تجلس مسترخية على فراشها وظهرها مستندا الى ظهر السرير فى الوضع الذى يريحها هى وليقيم طفلها على حجرها على أحد الذراعين بينما اليد الأخرى طليقة تتحرك فى وضع الثدى لمنع سقوطه نحو أنف ابنها مانعا رضاعته ٠ ولتتجنب الأم ارضاع طفلها وهى نائمة مستلقية على فراشها لما فى هذا من خطورة اذا غالبها النعاس ومالت على الطفل ٠

١٠ ـ هل يمكن ارضاع توأمين من الثدى ؟

طبعا ممكن ٠٠ لماذا ؟

ـ عادة ما يكون التوأمان أصغر فى الحجم من طفل واحد بحيث تكون احتياجات كل منهما أقل من احتياجات الطفل العادى ٠

أكثر ما ينشط افراز اللبن ـ بجانب الغذاء ـ هو امتصاص الثدى وطفلان سوف يمتصان ضعف امتصاص طفل واحد مما سوف يزيد من افراز اللبن ٠

١١ ـ ما هى الطريقة المثلى للارضاع فى حالة التوأم ؟

★ أولى هاتين الطريقتين هى تلك ارضاع التوأمين معا ، وهى تسمح بارضاع التوأمين فى نفس الوقت فتختصر كثيرا من الجهد والزمن والا ضاع يومها فى الارضاع ٠

★ ثانية هذه الطرق هى التى يرضع كل توأم بمفرده يليه الطفل الآخر وهى غير مضمونة نظرا لما فيها من ارهاق للوالدة ٠

★ فى حالة عدم كفاية لبن الثدى لارضاع اثنين فتساعد الأم بلبن صناعى بحيث يتبادل التوأمان رضعة بالثدى وأخرى بالصناعى ٠

١٢ ـ ما هى وسائل زيادة لبن الثدى ؟

١ ـ أهمها امتصاص الطفل لثدى أمه ، ولذا ننصح بأن يتناول الطفل الثدى بدون مواعيد كلما شعرت الأم برغبة ابنها فى الرضاعة ، ويكون هذا ببكائه وامتصاصه لقبضة يده وتلفته بحثا عن الثدى ٠

٢ ـ غذاء صحى متوازن يحتوى على المواد النشوية والدهنية والبروتينية بالاضافة الى السوائل والفيتامين ٠

وفى هذا يلاحظ أن الأم فى بداية شهورها الأولى تكون على درجة من التوتر ـ لعله بسبب التخوف من مسئولية تربية الطفل الجديد ـ ويؤدى هذا الى فقدان فى الشهية يساعد عليه اصرار الأهل على تناول الأم بعض الأغذية التقليدية كالفراخ والحلاوة الطحينية ٠

وكل ما أنصح به الأم هو أن تأكل ما تشاء من أنواع الطعام وليس مما يفرض عليها ، ولعل قدرا من الجيلاتى أو كوزا من الذرة المشوية

أو البطاطا تحل محل بعض هذه الأكلات الروتينية التي قد تأباها شهية الأم .

٣ ـ راحة بالقدر المعقول ولا أقول رقادا متواصلا بالفراش ويكفي جدا النوم ساعة أو اثنين في فترة الظهيرة وثماني ساعات مساء ولكن القيام بالمجهود المعتاد المنزلي كالتنظيف والغسيل وغيره يجب أن يكون في حدود طاقة الأم .

١٣ ـ ماذا افعل اذا نقص لبن الثدى فجأة وبكي طفلي جوعا ؟

ـ الأم كائن حي وليست آلة . والثدى وافراز اللبن هو جزء من وظائف جسمها التي قد لا تتأثر لأى طارىء مؤقت كتعب مفاجىء أو توتر عصبي بسيط . وهنا تنشأ حلقة مفرغة ، فالثـــدى يقل في افرازه ، والطفل يجوع فيبكي بكاء متواصلا فتتوتر الأم أكثر وأكثر ويقل اللبن بالتالي .

وهنا ولكي نكسر الحلقة المفرغة لابد من ارضاعه رضعة مكملة من اللبن الصناعي مؤقتا حتى يقل التوتر ونعالج سبب نقص افراز الثدى كما سنذكر فيما بعد .

١٤ ـ هل ارضع طفلي في مواعيد محددة ؟

ـ وهل تأكلين يا سيدتي في مواعيد محددة ؟ قدمي لطفلك الثدى كلما جاع فهو ـ وخاصة في شهره الأول ـ قد يرضع لمدة دقيقة أو دقيقتين ـ وهذا يكفي لاشباعه ساعة أو أقل ـ يقوم بعدها باكيا قدمي له الثدى عندئذ وهو كلما نما طالت فترة رضعته وزادت مدة شبعه حتى ينظم نفسه ليرضع ٥ ـ ٧ رضعات يوميا .

١٥ ـ متى يجب أن اعصر الثدى ؟

ـ لا يجب أن تلجأ الأم الى تعصير ثديها بعد ارضاع طفلها الا في حالة واحدة ، وهي أن يكون طفلها ناقص النمو ضعيف الامتصاص مما يؤدى الى تجمع لبن كثير في ثديها مسببا ألما وأحيانا احتقـــانا والتهابا بالثدى .

١٦ ـ ماذا افعل اذا آلمتنى الحلمة او تشققت ؟

ـ الوقاية فى هذا الموضـــوع خير ألف مرة من العـــلاج وتكون بما يأتى :

(أ) قبل الولادة قومى بتدريبات للحلمة وهذا بشدها ٤٠ مرة مثلا ٤ مرات يوميا ٠

(ب) بعد الولادة لا تطيلى فترات الرضاعة بل اجعليها تدريجية فى الزيادة ٢ دقيقة فى ثانى يوم تزداد كل يوم دقيقة حتى ١٠ دقائق من كل ثدى ٠

(جـ) تأكدى من أن كل الحلمة فى فم الطفـــل وليس جزءا منها فقط ٠

(د) حين تنتهى الرضعة لا تسحبى الحلمة من فم الطفل فتكرار ذلك يؤلم ويلهب ولكن ابعدى فكيه عن بعضـهما بأصـبعك حتى يترك الحلمة بدون شد ٠

(و) تجنبى غسل الحلمتين بالصابون فترات الحمل يكفى بالماء ٠

(ز) بعد الولادة اعتنى بنظافة الحلمة بعد الرضاعة بمنديل نظيف لا تستعملى القطن الذى قد يلتصق بالحلمة ٠

(هـ) عند حدوث أول أعراض الألم دلكى الحلمة بكريم خفيف بعد كل رضعة ٠

أما اذا وقع المحظور وتشققت الحلمة فيكون العلاج هو :

(أ) عرضى الحلمة للهواء لفترة أطول بدلا من تغطيتهـــا بعد كل رضعة ٠

(ب) استعملى كريما يساعد على التئام الجروح ٠

(جـ) قد يفيد اللجوء الى الحلمة الصناعية مؤقتا ٠

(د) اذا لم تستجب الحلمة لكل ذلك وخاصة اذا ظهر احمرار فى الثدى فيجب استشارة الطبيب المولد ٠

١٧ ـ هل يمكن علاج الحلمة الغائرة ؟

ـ كثيرا ما يكون هذا ممكنا وخصوصا أثناء الشهور الأخيرة من الحمل حيث تقوم الأم بشد الحلمة مددا تتراوح بين ١٥ و ١٠ دقائق ٣ مرات يوميا ٠ وقد يساعد الزوج على ذلك بطريقة أو بأخرى !!! ٠

أما بعد الولادة فيحسن أن تقوم الأم بهذه التمارين وهى بالاضافة الى امتصاص الطفل قد تؤدى الى تحسن وضع الحلمتين ٠

١٨ ـ هل يمكن للأم أن تغذى ابنها بالثدى والصناعى معا ؟

ـ طبعا !! والا فماذا تفعل الزوجة العاملة ٠ فهى ترضعه من الثدى قبل نزولها للعمل ثم تترك للجدة مهمة ارضاعه رضعة أو اثنتين صناعيتين حتى عودتها واستئناف رضعات الثدى ٠ ولا مانع هنا من أن تفرغ الأم بعضا من لبن ثديها ـ ان أمكن ذلك ـ اذا سبب لها تجمع اللبن ألما ٠

١٩ ـ هل يمكن التحول من الارضاع باللبن الصناعى الى الارضاع بلبن الثدى ؟

ـ هذا سؤال يدور بذهن كثير من الأمهات اللائى قد تضطرهن ظروف مرض معد أو سفر مفاجىء بدون الطفل أن يستخدمن لبنا صناعيا ولكنهن بعد انتهاء هذه الظروف المؤقتة يرغبن فى العودة للثدى ٠

وهذا ممكن بالطريقة الآتية :

١ ـ دعى ابنك يرضع الثدى ٣ ـ ٤ دقائق ثم أكملى تغذيته بعد ذلك باللبن الصناعى ٠

٢ ـ زيدى فترة الارضاع من الثدى دقيقة أخرى كل ٣ أيام مع التكملة بالصناعى حتى يكتفى الطفل بلبن الثدى ٠

٣ ـ يجب أن يصاحب كل هذا وسائل تنشيط لبن الثدى كما ذكرنا فى السؤال الثانى عشر ٠

٢٠ ـ هل يمكن زيادة ادرار لبن الثدى بالأدوية ؟

ـ هناك خطأ شائع يقول ذلك ٠ والرد العلمى ـ لا دواء يدر لبن الثدى ٠

٢١ ـ الى متى استمر فى رضعات المساء ؟

ـ فى أول شهر من عمر الطفل يرضع الوليد حتى الثانية عشرة مساء على الأقل • ولكنه قد يستيقظ فى الفجر باكيا ماصا أصابع يده علامة على جوعه • فقدمى له لبن الثدى طبعا ، ولكنه بعد أول شهر أو ثانى شهر على الأكثر يستغنى عن هذه الرضعة • وقد يستمر فى الرضاعة حتى منتصف الليل حتى رابع شهر •

وعلى العموم أعود الى المبدأ الذى يقول :

« القاعدة الوحيدة هى اشباع الطفل حين يجوع »

٢٢ ـ اذا كان طفلى نائما فى موعد رضعته فهل اوقظه ؟

لا طبعا !! فالطفل الجائع يصحو من النـــوم بدون حاجة الى من يوقظه • وقد تقلق الأم اذا نام ابنها لو خمس ساعات تاركا موعد احدى رضعاته ، ولكن الطفل سوف يعوض هذا بلا شك بعد ذلك فهو سوف يصحو مبكرا فى الرضعات التالية حتى يكمل ما فاته •

٢٣ ـ كيف اتاكد من ان لبن الثدى كاف لتغذية ابنى ؟

(أ) بزيادة وزنه الزيادة الطبيعية وهى :

★ ¾ كيلو فى أول ٤ شهور من عمره •

★ ½ كيلو شهريا فى ثانى ٤ شهور من عمره •

★ ¼ كيلو فى ثالث ٤ شهور من عمره •

(ب) باخراجه برازا كافيا ٢ ـ ٦ مرات يوميا •

(جـ) بحالته بعد الرضاعة • فالطفل الشبعان يهدأ بعد رضاعته وينام مرتاحا مستقرا • أما ذاك الذى ينقصه لبن الثدى فأنه بعد فترة الرضاعة يستمر فى البكاء ماصا قبضة يده باحثا عن الثدى •

٢٤ ـ ما هو سبب الكتكتة الموجودة فى البراز ؟

ـ قد تلاحظ الأم وجود أجسام صغيرة بيضاء فى حجم الأرز الصغير. وهى طبيعية جدا فهى نتيجة لهضم اللبن •

٢٥ ـ ما هى عدد مرات التبرز الطبيعية عند الطفل ؟

ـ يختلف العدد اختلافا كبيرا بين طفل وآخر ، ولكن العادة هى أن يتبرز الطفل بعـــد كل رضـــعة أى ما بين ٤ ـ ٦ مرات طبيعيا مادام البراز فى نوعيته طبيعيا ٠

٢٦ ـ ما هى أسباب الامساك عند راضع الثدى ؟

ـ لن أدخل هنا فى الأسباب النادرة ، ولكن أول سبب يجب أن يتبادر الى ذهن الأم هو قلة لبن الثدى ٠

٢٧ ـ ما هى أحسن الملينات لطفل رضيع ؟

ـ انها الملينات الطبيعية وهى تعطى مؤقتا ٠ مع علاج الأسباب الأساسية للامساك وأهم هذه الملينات هى عصير البرتقال والخوخ ٠

٢٨ ـ ما هى أسباب البراز الأخضر ؟

ـ القاعدة العامة هى أنه لا يؤخذ لون البراز الأخضر بقلق طالما كانت نوعية البراز عادية مادامت حالة الطفل العامة جيدة ٠ ولا يجب على الأم ما يقال من الأجيال القديمة أن كل براز أخضر هو برد فى المعـــدة وعلى العموم فمن أهم هذه الأسباب هى :

(أ) نقص تغذية الطفل ٠

(ب) ترك البراز مدة طويلة معرض للهواء قد يؤدى الى اخضراره ٠

(جـ) وجود ميكروب معوى ٠

٢٩ ـ كيف تتلافى نزول اللبن من الثدى فيما بين الرضعات ؟

ـ والحق أن هذا سؤال عن عرض قد يخجل الأم وبالذات الأم العاملة التى قد تفاجأ بلبن ثديها ـ فى موعـد الرضـــعة ـ وقد تدفق وابتلت ملابسها مما قد يسبب لها حرجا بالغا ٠ والحل هنا هو ٠

★ بل الحلمتين بالماء المثلج بعد كل رضعة قد يقوى من العضلات المحيطة بالحلمتين مما يقلل من فرصة نزول اللبن ٠

★ لا مانع من عصر الثدى قليلا ـ فى مكان مغلق حتى تقلل من امتلائه ٠

★ تغطى الحلمتان بمنديل نظيف ولا مانع من قطعة من النسيج البلاستيك الذى لا تنفذ منه السوائل ، ثم تلبس الأم السوتيان فوق ذلك ٠

٣٠ ـ ماذا افعل عندما يحتقن الثدى ويؤلم بعد الولادة ؟

ـ هذه الأعراض تحدث كثيرا للأمهات بعد حوالى ٣ ـ ٥ أيام من الولادة وفيها يتورم الثدى ويسخن وتتضخم الغدد الليمفاوية الموجودة تحت الابطين وقد ترتفع الحرارة ٠ والعلاج هنا هو :

★ كمادات باردة للثدى باستمرار على الأقل نصف ساعة كل ٣ ساعات ٠

★ تجنبى كثرة السوائل فبدلا من شرب كوب الشاى بأكمله اشربى نصفه ٠

★ دعى وليدك يتناول الثدى بالنظام الذى ذكرناه من قبل ٠

★ لا تعصرى الثدى أبدا ٠٠ فالألم الموجود سببه احتقان الأوعية الدموية بالثدى وليس كثرة اللبن ٠

٣١ ـ كيف أتفادى الاصابة بخراج فى الثدى ؟

ـ طبعا ممكن ٠ فعند ملاحظة أولى علامات الالتهاب وهو احمرار وألم بالثدى قومى بالخطوات التى ذكرناها فى السؤال السابق ٠ واذا لم تستجب الحالة لهذه الطريقة فاتصلى بطبيبك ليصف لك المضاد الحيوى المناسب ٠

ولا تتوقفى عن الارضاع طيلة فترة العلاج حتى أثناء تعاطى المضاد الحيوى وستنتهى الحالة فى ظرف ٢ ـ ٣ أيام أخرى باذن الله ٠

والحالة الوحيدة التى يجب أن يوقف فيها الارضاع هى عندما يخرج صديد من الحلمة ويكون الوليد عرضة للتلوث به اذا استمر فى الرضاعة ٠

٣٢ ـ لماذا يبدو لبن الثدى باهت اللون ؟

ـ خطأ شائع عند الأمهات انهن يقارنن بين لبن الثدى ولبن الجاموسة فى درجة بياضه وتركيزه ٠ والحاصل أن لبن الثدى أو تركيبه يختلف كثيرا عن لبن الجاموس ولذا يبدو باهتا ، فاللون الطبيعى هو البياض

الباهت المائل للزرقة فلا تخشى يا سيدى ولا تعقدى هذه المقارنة ، فهذا اللبن الباهت اللون هو خير غذاء لابنك ، أما لبن الجاموسة الأشد بياضا فهو أيضا خير غذاء ــ ولكن للجاموسة الصغيرة !!

٣٣ ــ ما هو الغذاء المناسب للأم المرضع ؟

ــ حالما تلد الأم طفلها تتجمع العائلة حولها وتبدأ النصائح الغذائية فهذه تنصح بالفراخ والأخرى بالحلاوة الطحينية والثالثة بالحلبة ، والكل يلح عليها أن تأكل كثيرا ٠

ولكن الأم فى أسابيعها الأولى قد تكون على شىء من التوتر والخوف من المسئولية ــ مسئولية تربية طفل جديد ــ وقد يصيبها هذا بشىء من فقدان الشهية يزيد منها الالحاح على الأكل الذى يجعلها تنظر الى الطعام كأنه نوع من الدواء ٠

★★ والنصيحة هى :

ــ كلى يا سيدتى غذاء متوازنا يحتوى على النشويات والدهنيات والبروتينات والفيتامينات فى أى شىء وأى نوع ترينها ٠ **ولنضرب لذلك أمثـــالا :**

البروتينات : اللحوم ، والأسماك ، الجبن ، البيض ، العدس والفول والفول السودانى الذرة المشوية والزبادى والجيلاتى واللبن ٠

ولاحظى أننى وضـــعت اللبن فى آخر القـــائمة ، ليس لقلة فائـــدته ولكن لكثرة الالحاح على تناوله بينما يكفى جدا قطعة من الجبن أو سلطانية زبادى يمكن لتحل محل نصف لتر من اللبن ٠

ولاحظى أيضا اننى نصحت بالجيلاتى والذرة المشوية حتى أؤكد أن المهم هو أن تتناولى ما تحبين وليس ما يفرضه عليك الأهل ما دام يمدك بما يحتاج اليه جسمك من المواد الغذائية ٠

وهى على سبيل المثال :

الدهنيات : الزبدة والقشدة والزيت والسمن وصفار البيض ٠

النشويات : العيش والبســكوت والتوســت والبطاطس والبطاطا والسكر والعسل والمربى ٠

الفيتامينات والمعادن : تكثر فى الخضروات والفواكه الطازجة ٠

٣٤ ـ هل يعطى حجم الثدى حكما صادقا على كمية اللبن به ؟

— لا طبعا فنزول لبن الثدى يعتمد على عوامل أخرى ذكرتها من قبل ليس من بينها حجمه ، فكم من أمهات بثدى صغير أرضعهن أطفالهن على قدر أحسن وأكمل من ذوات الثدى المتضخم ·

٣٥ ـ هل يؤثر الأرضاع على شكل الثدى وجماله ؟

— لا · والتاريخ يذكر الجميلات والفاتنات اللائى أرضعن بثديهن قبل اختراع اللبن الصناعى بآلاف وملايين السنين ·

وللمحافظة على جمال الثدى أنصح الأم بالآتى :

١ ـ أن ترتدى السوتيان المناسب الذى يحافظ على وضع الثدى بحيث لا يجعله متهدلا بسبب امتلائه باللبن · وعلى ان يكون مستوى الثدى بين الضلع الثانى والسادس ·

٢ ـ أن يكون ارتداء هذا السوتيان أثناء الشهور الأخيرة من الحمل اما بعد الولادة فيجب ارتداؤه صباحا وأثناء النوم أيضا ·

٣٦ ـ الى متى يستمر الأرضاع بالثدى ؟

لا مانع فى الاستمرار فى الأرضاع لمدة سنة ، وعلى العموم لا يجب ان تقل المدة عن تسعة شـهور · والأم اذا تذكرت أن الارضـاع بالثدى أسهل كثيرا من هم تحضير الرضعات الصناعية والبحث فى الصيدليات عن أنواع اللبن الصناعى تصبح رضاعة الثدى جنة بالنسبة لها وللمولود · ثم ان الطفل كلما كبر ·· زادت قوة امتصاصه للثدى بحيث ينتهى من الرضع فى ٣ ـ ٤ دقائق فقط ·

والطفل من شهره الرابع يبدأ فى اكلاته الخارجية بجانب الثدى بحيث لا يكاد يصل الى شهره السابع الا ويكون قد اكتفى برضعتى ثدى ، صباحا ومساء · والباقى أكلات خارجية ·

٣٧ ـ هل من المحتم ان يتكرع الطفل ؟

حين يرضع الطفل يبتلع بعضا من الهواء أثناء الارضاع وخصوصا فى شهوره الأولى التى لم يتمكن فيها جيدا من فن الامتصـاص من الثدى · **والتكريع يكون عادة سهلا اذا أتبع النظام الآتى :**

* مرة بعد الرضاعة من أول ثدى ·
* مرة بعد الرضاعة من ثانى ثدى ·
* مرة بعد ثلث ساعة من الرضاعة ·

* والام هنا تحمل ابنها على كتفها وتربت على ظهره ربتـا خفيفا ولا يجب ان تزيد المدة عن ٥ دقائق والا كان مجهودا ضائعا · فان لم يتكرع دعيه ينام على جانبه الأيمن فقد يتكرع أثناء نومه ، أو يخرج ما ابتلعه من هواء عن طريق الشرج فى شكل غازات ·

٣٨ ــ لماذا يبكى الطفل ؟

من الطبيعى ان يبكى الطفل كثيرا وخصـوصا فى شـهوره الست الأولى · فالبكاء هو وسيلة اتصاله الوحيدة بوالدته ، فهو يبكى اذا جاع أو عطش ، وهو يبكى اذا فاجأته نوبة من المغص ، أو اذا برد أو شكا من حر الصيف أوثقل الملابس · وقد يريد التقلب من جنب الى آخر أو تحتبس غازات فى بطنه ويريد التكرع · وهو قد يبكى حين يبدأ فى التبول أو التبرز ·

وسوف تتعلم الأم بسهولة نوعية بكاء الجوع · فالطفل يبكى بكاء متقطعا شديدا ويمتص قبضة يده بنهم متلفتا يمينا وشمالا فى قلق باحثا عن الثدى ·

أما بكاء المغص فمن خصائصه أن يحزق الطفل فى صراخ طويل ضاما قدميه الى بطنه وكثيرا ما يخرج الغازات بعد نوبة المغص · وهذا المغص معروف عند الرضع فى أول ثلاثة شهور من العمر ويزداد ــ للأسف ــ مساء حين يبدأ الأهل فى النوم ·

ولعل أهم سبب للبكاء ــ وقد لا تشعر به الأم كثيرا ــ هو احساس الرضيع بعصبية الأم التى تنعكس على طريقة حملها وتناولها له · ولذا ننصح الأم دائما بالهدوء فى هدهدة رضيعها فهو لا يبكى ان يحيل حياتها الى جحيم بل لديه أسباب وجيهة لذلك ·

٣٩ ــ هل صحيح ان راضــع الثدى أقل قابلية لمص ابهامه من راضــع الصناعى ؟

ــ صحيح ، للرضيع غريزتان رئيسيتان : الأولى غريزة الجوع والثانية غريزة الامتصاص وهو حين يرضع الثدى قد يشبع ولكنه سـوف يستمر فى امتصاص الحلمة حتى يشبع غريزة الامتصاص لديه · فلا يعود بحاجة الى امتصاص ابهامه ·

أما راضع بزازة الصناعى فان الأم سوف تنتزع منه البزازة متى انتهت الرضعة ، وهو يكون قد أشبع جوعه ، ولكن ما زالت رغبته فى الامتصاص لم تشبع فيحاول اشباعها عن طريق مص ابهامه ·

الأكلات الخارجية

نصـــائح عشر

١ ـ قدمى لطفلك أكلة واحدة فى كل مرة · ولا تبدئى بأكلتين أو أكثر · فمن ناحية يكون هذا تدريجيا أكثر هدوء فى تقديم الطعام ممالا يثقل على جهازه الهضمى ، ومن ناحية أخرى يتيح لنا ملاحظة سما قد يحدث له من مضاعفات من بعض الأكلات · فهو لو أكل البيض والموز فى نفس الوقت وأصيب ببعض الحساسية الجلدية فلن تعرف الأم هل هى بسبب البيض أم الموز ! ·

٢ ـ لا تزيدى لابنك أكلة جديدة أثناء شهور الصيف أو أثناء اصابته بمرض وخاصة الاسهال ·

٣ ـ عند تقديم وجبة جديدة يجب ان تراعى ان تكون قبل موعد احدى الرضعات · حتى يكون الطفل جائعا جدا بدرجة تجعله يقبل بسهولة على تناول هذه الوجبة ·

٤ ـ تبدأ كل أكلة جديدة بملعقة صغيرة واحدة تزيد كل يومين ملعقة أخرى حسب تذوقه وحسب تقبل امعائه · فقد يرفض الطفل ملعقة اللبن الزبادى الأولى مثلا فلا داعى لأن تزيدها الى ملعقتين ، بل استمرى فى اعطائه ملعقة واحدة حتى يعتاد عليه ·

وقد تصيبه الملعقة الأولى من احدى الوجبات ـ كعصير البرتقال أو شوربة الخضار ببعض اللين · فلا داعى لزيادتها حتى تعتاد أمعاؤه عليها ·

٥ ـ تزاد أكلة جديدة كل ثلاثة أسابيع أو شهر واقترح على الأم الجدول المبين فى نظام الفطام ·

٦ ـ قدمي لطفلك الأكل الجديد بطعمه الحقيقي ، فقد تحاول الأم ان تساعد ابنها على تناول شوربة الخضار فتزيد عليها السكر ، وهذا خطأ شائع ٠

٧ ـ اذا أصر طفلك على رفض تنـاول احـدى الأكلات بالرغم من محاولات طويلة فلنؤجل هذه الأكلة شهرا ثم نعيد تجربتها بعد ذلك ٠ فتذوق الطفل متغير ٠٠ ولنضرب مثلا لذلك ، قد يكره طفلك الفول المدمس مثلا ، فلنجرب الفول النابت ، العدس البازلاء ، الفاصـوليا ، اللوبيـا ، وكلها بقول لها نفس القيمة الغذائية ٠ وان اختلفت مع الفول المدمس في الطعم ٠

٨ ـ الطفل هو الذى يحدد ماذا يأكل ومتى يأكل ومقدار ما يأكل فلا تجبريه على موعد أو على نوع أو كمية ٠ هو الادلى دائما ٠

٩ ـ الأكلات الخارجية تشبع الطفل أكثر من اللبن ، فان كان الطفل يشبع ثلاث أو أربع ساعات بعد رضعة لبن فلاشك انه سوف يشبع لمدة أطول قد تصل الى خمس أو ست بعد أكلة شوربة خضار فلا يضايقك هذا ٠

١٠ ـ لا تقارني حجم رضعة اللبن بحجم ما يأكل الطفل من أكلات خارجية ٠٠ فالططفل الذى تعود ان يتم رضعه ببزازة حجمها ٢٥٠ سم مثلا قد لا يأكل من خمس أو ست ملاعق من الأكلة الخارجية وهذا شيء طبيعى ٠٠ فالموضوع ليس حجما بل قيمة غذائية ٠

ليلة صيام فاطمة

ازدانت المآذن بالأنوار كمـا يزهو جيد الحسـان بعقد من اللؤلؤ المنظوم ٠٠ وشدا صوت المغنى الشعبى « بأهلا رمضان ٠٠ رمضان جانا » تلك الأغنية التى صرنا نعدها جزءا لا يتجزأ من الفرح الشعبى باقبال هذا الشهر المبارك ٠

وكانت فاطمة لا تعرف عن رمضان الا ما يصاحبه من تغير نظام أكل العائلة بجانب ما تحويه المائدة من أطايب وغرائب وما يقدمه التليفزيون من برامج مسلية ٠

وكانت تصر ــ وهى بعد صغيرة ــ على ان تجلس الى مائدة الافطار حتى تشارك والديها وأخاها مصطفى ما يأكلون ــ وان كانت المشـاركة رمزية ــ فقد كانت تتناول وجباتها الثلاث فى موعدها ٠

حتى بلغت من العمر السنة التاسعة ٠٠ فقرر والداها تدريبها على الصوم بالتدريج ٠

أما لماذا التدريج ٠ فالسبب ان الطفل فى مراحل نموه الأولى يحتاج لكمية كافية من الغذاء تساعد على نموه الجسمانى والعقلى وقد يصاحب تغير مواعيد الوجبات فى رمضان اقلال مما يتناول من غذاء ٠

ومن ناحية أخرى فلا شك ان الصوم يكون مجهدا جدا فى أيامه الأولى على الأقل ٠٠ وقد يتضرر الطفل بل قد يكره فكرة الصوم ٠ ولذا رأى الوالدين أن يحدث تغيرا طفيفا فى مواعيد غـذاء الفتاة الصـغيرة فكان الافطار يقدم لها فى موعده العادى ٠٠ ويؤجل الغذاء الى موعد الافطار الرمضانى ٠٠ وهو أمر سهل ٠٠ أما العشاء فكان يؤجل ٠٠ ليس لموعد السحور ٠ بل لقرب موعد نومها حوالى الحادية عشرة أو الثانية عشرة ٠

ومر عام

مر عام ورأى الوالدان ان يخطو خطوة أخرى نحو التدريب المتدرج على الصوم ٠٠ ففرضنا بابتسامة على فاطمة صيام اليوم الأول من رمضان فقبلت مرحبة ٠٠ بعد وعدها بالجائزة الالهية رضا الرب سبحانه وتعالى ٠٠ ولا مانع من مكافأة دنيوية صغيرة تشحذ الهمة ٠٠

ولم يحدث فى هذا العام الا تغير طفيف فى مواعيد الأكل حيث أجل العشاء الى أقصى موعد تستطيع فيه الفتاة السهر الى جانب التليفزيون فصار السحور مثاليا ٠٠ اجتمعت فيـه السوائل فى شكل العصـير ٠٠ برتقالا أو ليمونا أو لبنا الى جانب الزبدى وقطعتين من القطائف أو الكنافة الشهية ٠

جمع هذا السحور السوائل حتى تختزن الصغيرة حاجتها فى فترة الصوم ٠٠ مع السكريات التى تمدها بالطاقة ٠٠ وبروتينات الزبادى التى تساعد على بناء أنسجة الجسم وكلها على العموم مواد لا تزيد الشـعور بالعطش كتلك الأكلات الحريفة مثل المخلل وخلافه ٠

وكان افطار اليوم الأول من الصيام كالغذاء العادى مع اضافة أكلات رمضان الخاصة ٠

الصيام الكامل

وفى سن الحادية عشرة ٠٠ صامت فاطمة أول رمضان وآخره ويوم فى منتصفه ٠

حتى أتى العام الثانى عشر فاستطاعت ان تصومه كله ٠٠ كل ذلك بالتدريج الشديد وبالمكافأة وبالكلمة الحلوة والابتسامة ٠٠ وقد كان يصيبها أحيانا ارهاق شديد ربما فى مواسم الامتحان أو عند المرض ٠٠ وكان قوله تعالى ٠٠ (فعدة من أيام آخر) بلسما شافيا لما كانت تحسه من خجل اذا أفطرت ٠٠

وهكذا تعلمت فاطمة من أول درس فى الاسلام ٠٠ « ان الاسلام يسر ٠٠ لا عسرا » ٠

رفيع القوام

كثيرا جدا هي المرات التي أتناول فيه هذا الموضوع ·· فهو درس أكره كالاسطوانة لغالبية الأمهات اللائي يتقدمن لي باطفالهن · فالشكوى من نحافة الطفل هي قاسم مشترك · فالطفل يسهل وهو الى جانب ذلك نحيف · والطفل يسعل وهو أيضا نحيف والطفل عصبي ونحيف · وكثيرا ما يتغلب الاحساس بالقلق من نحافة الطفل على الشكوى الأصلية فتجدني اصف للأم علاج الاسهال وهي تقاطعني بالسؤال عن علاج النحافة ·

وكثيرا ما لا يكون الطفل نحيفا بل انه عند دخوله حجرة الكشف يسترعي انتباهي بقوامه المعتدل وحيويته ويبدو ان للنحافة والسمنة موازين أخرى غير المقاييس العلمية التي أعرفها · فالبعض بين يقارن بين ابنه وابن الجيران الممتلىء ، الأحمر الخدين بالرغم من الاختلاف الطبيعي في الوزن بين الأطفال · والبعض الآخر يشكو من توبيخ الأهل أو غمزات بعض ـ الحماة أو زوجة الأخ ـ ولكن فيما يتعلق بي ، فان مقياس السمنة والنحافة هو الوزن · فالطفل يزن عند الولادة ثلاثة كيلو جرامات قريبا تتضاعف الى ستة كيلو جرامات في تمام الشهر الرابع ، وتصل الى ٩ كيلو عند تمام السنة الأولى وبعد ذلك فحساب الوزن يتم بمعادلة بسيطة هي :

وزن الطفل = عمره بالسنوات × ٢ + ٨ · فمثلا اذا كان عمره سنتين كان وزنه ٢ × ٢ + ٨ = ١٢ كيلو · وهي معادلة سهلة لو استوعبتها الأم لاراحت واستراحت كثيرا فعلى أي أم ان تحسب وزن طفلها المفروض بهذه المعادلة ثم تقارن بينه وبين الواقع ولا تسميه رفيع القوام الا اذا قل وزنه ٢٥٪ عما يجب ان يكون · وعندئذ يكون لها ان تشكو ولنا ان نشرح ونعالج ·

أسباب النحافة :

وهى كثيرة تتوقف على سن الطفل ٠ فاذا كان الطفل عند ولادته نحيفا فان من أسباب ذلك ان يكون الطفل مبتسرا أى مولودا قبل موعده ، أو ان تكون الأم قد عانت من الأمراض الطويلة أو سوء التغذية أثناء الحمل ٠ مثل هذه الأم التى لا تنال قدرا من الغذاء يكفيها لن تستطيع بداهة ان تغذى مخلوقا جديدا فى طور التكوين والنمو السريع ٠ ومن الأسباب الأخرى الوراثة كل من يكون الولدان أو احدهما نحيف ، وكذلك بعض الأمراض الخلقية مثل خلل فى الكروموزمات تنقل الصفات الوراثية من الوالدين الى الطفل ٠

وعلاج مثل هذه الحالات يكون بالوقاية طبعا ، فعلى الأم الحامل ان تتناول كميات معقولة من الغذاء المتوازن الذى يكفى صحتها هى ويكفى فى الوقت نفسه نمو الجنين وقد يبدو ان هذا يصعب على الأم فى بعض الأحيان فى الشهور الأولى أو الأخيرة من الحمل حيث يكثر القىء والشعور بالغثيان ٠ وعليها هنا ان تتناول الأدوية التى لا تضر الجنين والتى تمنع القىء وان تتناول أغذية سهلة الهضم ولا تحتاج لمجهود كاللبن واللبن الزبادى ومنتجات اللبن الأخرى والسلطات ٠ أما من ناحية الأمراض الوراثية ، فهل لنا أن نأمل فى يوم يصبح فيه الكشف على خلايا الزوجين قبل الحمل أمرا سهلا وروتينيا فى هذا اليوم يكون من السهل الكشف عن الأمراض الوراثية التى قد لا تظهر بوضوح عند الوالدين والتى قد يؤدى وجودهما الى اصابة المولود بمرض وراثى كروموزومى يسبب ضموره ــ وتأتى بعد ذلك النحافة فى السنة الأولى من عمر الطفل وهى السنة التى يعتمد فيها اعتمادا كليا على والديه فى التغذية سواء كانت من الثدى أم من اللبن الصناعى أو غذاء صلب عند الفطام ٠ تلك النحافة قد يسببها نقص كمى أو كيفى فى الغذاء ٠ فالأم التى ترضع ابنها من الثدى فقط بعد أن يكون اكتمل الستة شهور بدون أن تقدم له أغذية أخرى كعصير الفواكه وشوربة الخضار والمهلبية واللبن الزبادى ثم تحرمه من أغذية تتناسب مع سنه وقدرة هضمه فى وقت يقصر فيه اللبن عن تلبية احتياجات نمو طفلها ٠ وكذلك الأم التى ترضع ابنها من ثدى شحيح اللبن بدون اضافة ما يعوض هذا النقص لغذاء الطفل مثل اللبن الصناعى أو الحليب ٠

* وواجبى هنا ان أنبه الأم الى هذه الحالة ، والسؤال هنا هو كيف تتأكد الأم من ان لبنها قليل ، يكون ذلك عندما تتوقف الزيادة فى وزن طفلها وحين يجوع بعد مدة قليلة من الرضاع ٠٠ أقل من ساعتين مثلا ــ

وحين يشكو الامساك ٠٠ وحين يطيل من فترة رضاعته والعجيب هنا ان الأم قد ترى في طول مدة الرضاعة دليلا على كفاية اللبن والعكس صحيح تماما فالثدى الممتلىء يشبع بعد رضاعة ١٠ ــ ١٥ دقيقة ، أما اذا أطال فهذا دليل على عدم قدرة اللبن على اشباعه ٠

نفس الموقف مع اللبن الصناعى قد تقل كميته عن المطلوب ٠ فالطفل فى ثانى شهر من عمره يحتاج مثلا الى ثلاثة مكاييل من لبن صناعى تزيد كل شهر نصف مكيال . فاذا تناول كمية أقل من هذا اللبن ــ لفترة طويلة ــ توقف عن الزيادة فى الوزن ثم قل وزنه ٠ وقد يكون عدد المكاييل كافيا ولكن العيب فى الكيف وليس فى الكم فالطفل يتناول اللبن النصف دسم فى شهور عمره الأربعة الأولى وبعدها يكون ما يتناوله كامل الدسم فاذا تأخر تقديم هذا اللبن له تأخر نموه ٠

والعلاج فى مثل هذه الحالات يكون باستكمال حاجة الطفل من الغذاء ليعوض ما ينقصه من لبن الأم بلبن صناعى أو حليب . واعطاؤه لبنا ذا دسامة تناسب سنه ، وفطامه فى الموعد المناسب ، وهو يبدأ فى الشهر الخامس فى الجو المعتدل ٠

ولا تخلو هذه السن من أمراض قد تسبب نحافة الطفل مثل النزلات المعوية المتكررة وما يصاحبها من فترات منع الغـذاء وضـعف الشهية ، والنزلات الشعبية ٠ ولكننى أشير الى مرض صعب التشخيص عند طفل رضيع قد يعانى منه لمدة طويلة تضعفه وتصيبه بالهزال ويفقده الشهية بدون ظهور أعراض واضحه هذا المرض هو التهاب حوض الكليى . لو أصاب هذا المرض طفلا أكبر سنا لشكا عن الأم بالكليتين أو من حرقان عند البول أو من كثرة مرات التبول ولكن طفل رضيع لن يشكو شيئا من هذا وكل ما سوف يسترعى الأهل هو نوبات من ارتفاع درجة الحرارة قد تشخص كنوبة برد ٠ ولذا يجب على الأم ان تتيقظ لأى تغير فى بول طفلها من حيث كميته ولونه واصطحابه ببكاء وتألم وخصوصا عند البنات اللائى لا يفصل بين الشرج وبين الفتحة البولية عندهن الا بضعة مليمترات تسهل وصول الميكروب من البراز الى المجارى البولية ٠

الطفل البدين

مريض لن أنساه أبداً ، فهو أول طفل يدخل باب العيادة وهو يلتهم ساندوتش لحمة وكان لطيف الشـكل بشوشـا تبـدو عليه علامات اللحم الزائد ٠٠ جلس على مقعده وترك أمه تلقى بشكواها ٠ لى ومضى منهمكا فى الأكل حتى أتى على كل الساندوتش ، ولما انتهى منه طلب من الممرضة كوب ماء أفرغه فى جوفه فى بضع ثوان ثم همد فى شبه اغفاءة ٠ كل هذا وأمه تشكو من نهمه الشديد ووزنه الكبير ٠

والعجيب ان الأم الشاكية كانت من ذوات الحجم الكبير الذى قال فيها بيرم التونسى رحمه الله :

عايزها لحم فصوص ٠٠٠ مش عود قصب ممصوص
وفى كل مفصل حز ٠٠٠ يفكـــــرك بهـــــلال

وكانت هذه أول شكوى من السمنة استمع اليها منذ سنتين فكل ما أسمع هو الشكوى من النحافة ٠

والسمنة عند أهل العلم هى ان يزيد وزن الطفل عن ٢٥٪ من وزنه الطبيعى والذى اتفقنا على طريقة حسابه وهى :

الوزن = العمر × ٢ + ٨ ٠

أى ان طفلا فى الخامسة من عمره يزن حوالى الـ ١٨ كيلو جراما ٠٠ فاذا زاد عن ٢٣ كيلو جراما اعتبر سمينا ٠

وعلى الرغم من ان أغلب أسباب السمنة فى الأطفال غير مرضية الا انها فى حد ذاتها مرض ، أو فلنقل انها تؤدى الى تسهيل الاصابة ببعض

الأمراض · فالطفل الرضيع السمين تسهل اصابته بالنزلات المعوية ويتأخر تسنينه ومشيه ، فاذا كبر سنه قليلا ووصل الى مرحلة المدرسة كانت حركته ونشاطه قليلا · أضف الى ذلك ما يسببه له وزنه من معاكسات وكثيرا ما يسبب هذا عقدا نفسية وكآبة يغطيها مرح شديد مفتعل · وأسباب السمنة كثيرة ، وعلى عكس المعتقد ، نادرا ما يسببها نقص في افرازات بعض الغدد كالغدة الدرقية ، أهم هذه الأسباب الوراثة · فكما يتوارث الأبناء طول أو قصر والديهم فقد يحدث ان يتوارثوا السمنة · ولعل العادة هنا هي التي تتدخل · فالأب والأم السمينان المقبلان على الأكل بشغف وتلذذ يصيبان طفلهما بعدوى حب الطعام ·

السبب الآخر للسمنة هو حالة الطفل النفسية ، وكثيرا منا من يلاحظ ازدياد شهيته عند اكتئابه أو حتى عند سروره ، وقد تنشأ هنا حلقة مفرغة · طفل يكتئب فيأكل كثيرا ليسمن فيتعرض للتجريح فيكتئب فيزيد من أكله وهكذا ، ويزيد من هذا كله ما يصاحب للسمنة من قلة الحركة ·

أما الغدد ، المتهم الشبه بريء فكل ما تقدمه في جريمة السمنة لا يزيد عن الجنحة · فنسبة ضئيلة جدا من سمنة الطفل يسببها نقص في افراز الغدة الدرقية أو النخامية ، ومثل هذه الأمراض لها أعراض غير السمنة تسهل تشخيصها فنقص افراز الغدة الدرقية يصاحبه تأخر في حالته العقلية · وبطء في الحركة ويكون وجه الطفل مميزا جدا لغلظة شفتيه وجفونه وضخامة لسانه وجفاف جلده · أما نقص افراز الغدة النخامية فقد يصاحبه نقص النمو الطولي أو الجنسي ، ولكن ما يحدث هو ان الأهل يخشون ربطها بنظام الأكل · فالواقع ان العلاج من مرض الغدد قد يكون أسهل بينما تعديل نظام أكل الطفل قد يحمل الأهل - والطفل - مسئولية متعبة بعض الشيء ·

عـــلاج البدانـــة

نبدأ بالوقاية فهي أسهل وأجدى ، على الوالدين الأكولين ان يبدآ بنفسيهما ولا داعي لاستعراض مقدرتهما الأكلية أو هوايتها أمام الطفل · فان لم يستطعا ذلك فليأكلا بمفردهما · ومن ناحية أخرى يجب ان تنقضي الاضطرابات النفسية التي قد يترجمها الطفل في صورة · نهم ولعل أهم أسبابها الغيرة بين الأخوة أو الشقاق بين الوالدين أو المتاعب الدراسية كوجود مدرس قاس أو طالب مؤذ في الفصل ويكون هذا بالاتصال والتفاهم مع المدرسة ·

وبعد ذلك يأتي تحديد كمية أكل الطفل وهي مهمة تتراوح ما بين السهولة والصعوبة حسب السن · فما أسهل الطعام لرضيع اذا وجدنا زيادة غير عادية في وزنه · أما عند طفل أكبر من ذلك – في السادسة من عمره مثلا – فسيكون هذا صعبا جدا ، فهو لا يحس بالمشكلة ولا يدرى سببا لتقليل أكله ، ثم ان كل نصيحة بخصوص تقليل طعامه سوف تتلاشى أمام باب الثلاجة المفتوح ·

ولكن متى وصل الطفل الى سن أكبر كالعاشرة مثلا وبالذات البنت – صار الموضوع أسهل كثيرا فهو – أو هي – تعلم مدى ما تؤدى اليه السمنة من صعوبات ومن فكاهات وتشويه جثماني ·

ونحن حين نحاول تحديد كمية الطعام ننظر الى الكم والكيف ، ومن ناحية الكيف هناك النشويات والدهنيات وكلها يسهل من زيادة الوزن · كالأرز ، والعيش ، والسمن البلدى والنباتي طبعا ، وهناك مواد غذائية أخرى تنمى الجسم ولكن لا تزيد من كميات الدهون وهي المواد البروتينية كاللبن والجبن واللحم ثم تأتي الفيتامينات والأملاح والمعادن اللازمة لبناء الجسم كالحديد والكالسيوم ·

وعلى الوالدين التقليل – وليس المنع – من المواد الدهنية والنشوية والاستزادة من البروتينات والخضروات الخضراء – على ان يتم ذلك تحت اشراف طبيب حتى نضمن وصول كل المواد اللازمة لبناء الجسم وحتى لا تسبب حماستنا الشديدة في الرجيم في الأضرار بطفل في مرحلة نموه ·

أما من ناحية الكمية فلنعمل على تقليلها تدريجيا ، وحبذا لو قللنا نحن من كمية أكلنا حتى لا يشعر الطفل بالحرمان أمام مائدة حافلة ·

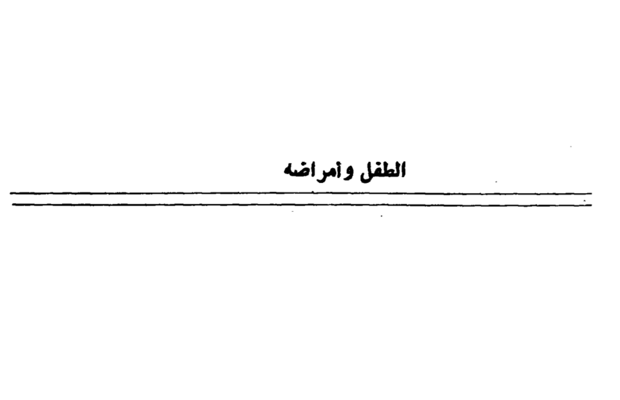
والفت نظر الوالدين الى الرمرمة فقد تكون وجبات الطفل معقولة كما وكيفا ولكنه لا يكف عن لقط رزقه من الثلاجة ومن الخردواتي مرة شكولاته ومرة أخرى بطاطة وغيرها مثل هذه الرمرمة تصبح في نهاية الأمر حجما غذائيا اضافيا لا يستهان به ·

أما عن الأدوية فهي نوعان ، أولهما نوع يتناوله الطفل ويتكون من ألياف سليولوزية تنتفخ حين تصل الى معدته فتعطيه احساسا بالامتلاء وتقلل من الأم الجوع ولا مانع من استعمالها ·

والنوع الآخر الأدوية المقللة للشهية مثل الأمفيتامين وغيره ولها عيبان كبيران أولهما ما قد تسببه من اضطرابات عصبية ومن ادمان والآخر انها تقلل من الشهية لكل أنواع الطعام فيقل ما يتناوله الطفل من مختلف مواد الغذاء ، النافع منها والمسبب للسمنة مما يسبب له ضعفا عاما

وهبوطا · ولا داعي لها ابدا مع طفلنا · وكل علاج ذكرته نهبط نتيجته الى الصفر ما لم نعود طفلنا على الرياضة والنشاط ·

ان الصحة ـ وليست السمنة ـ تاج على رؤوس الأصحاء · يجب أن يتفهم الوالدان هذا ولا يطلبان طفلا سمينا بل طفلا سليم البنيان والصحة ، وعليهما ان ينشئاه على حب الرياضة وان يبثوا فيه العادات الغذائية الصحية ·



الطفل وأمراضه

طفلك .. كيف تحصنيه ضد الأمراض !

اذا دخلت فى عين أحد منا حصوة صغيرة فان العين تدمع وترمش حتى تطرد الدموع هذا الجسم الضار بها . أما اذا تسرب الى حلقة بعض الطعام أثناء كلامه أو ضحكه على المائدة فانه يسعل حتى يطرد هذا الطعام ويمنعه من الوصول الى الحنجرة مما قد يؤدى الى اختناقه . اذن كل جزء من جسم الانسان لديه طريقة معينة لحمايته من الأشياء الضارة به . ولنتساءل الآن ماذا يحدث اذا تسلل ميكروب الى جسم الانسان ؟

أشبه جسم الانسان بالقلعة التى تملك الوسيلة التى تحمى بها نفسها من أعدائها وهى جيشها . فلكل قلعة جنودها الذين يحمونها ويكسبونها مناعة وقوة دفاع ضد العدو المهاجم . هذا فى حالة الحرب . أما فى حالة السلم فان الجيش لا يركن الى الكسل ولكنه يدرب جنوده حتى يكونوا على استعداد لأى هجوم وهذا ما نسميه بالمناورات وهى تتم بان نقدم للجيش عدوا وهميا حتى يتمرن على قتاله حتى اذا أقبل العدو الحقيقى يكون الجيش قد تدرب على وسائل المقاومة .

وفى جسم الانسان جيش يدفع عنه خطر الميكروبات التى تتسلل اليه وهو ككل الجيوش ينقسم الى ضباط وجنود . أما الضباط فهم الكريات الدموية البيضاء عددها قليل نسبيا والأجسام المضادة ، وعددها كبير وحجمها صغير نسبيا تهجم هذا الاجسام المضادة على الميكروبات فتشل حركتها ثم تاتى الكريات الدموية البيضاء فتبتلعها وبهذا يفشل الهجوم الميكروبى .

الغرض من التطعيم :

طفلك الصغير ياسيدتى قلعة صغيرة ظهرت فى الوجود حديثا جيشها صغير لم يتدرب على الوقاية ضد الميكروبات المغيرة ، ولابد كى يفرزها هذا الميكروب فيتفاعل جسمه بان يزيد من عدد كرياته كيف ؟ تحقنه بميكروب ميت أو مروض (أى ضعيف) أو بالسموم التى يفرزها هذا الميكروب فيتفاعل جسمه بأن يزيد من عدد كرياته الدموية البيضاء وعدد الأجسام المضادة للميكروب ، بهذا يقوى جيشه حتى اذا أتاه غزو حقيقى من الميكروب الحى فان جسمه يكون قد استعد له بجيش قوى كونه بالتطعيم .

ما هى الأمراض التى يحصن الطفل ضدها :

تحصين اجبارى : الدفتريا ــ السعال الديكى ــ التيتانوس ــ شلل الاطفال ــ السل ــ الحصبة .

تحصين اختيارى : التيفود .

١ ــ الوقاية ضد السل :

وتعطى بمكاتب الصحة قبل الشهر الثالث ولا يجب أن تتردد الأم فى تحصين طفلها ضد هذا المرض الخطير .

٢ ــ حقنة الوقاية ضد الدفتريا والسعال الديكى والتيتانوس :

وهى طعم مركب يقى ضد الأمراض الثلاثة معا ويعطى الطفل نصف سنتى فى الشهر الثانى والرابع والسادس وجرعة منشطة فى ١٥ شهر . ويعاد فى السنة الثالثة والسادسة .

٣ ــ الوقاية ضد شلل الأطفال .

هناك طعمان احدهما يعطى حقنا والثانى يعطى بالفم . والأول يحتوى على فيروسات المرض بعد اماتتها والثانى على فيروسات حية مروضة .

(أ) بالحقن يعطى الطفل ٣ حقن كل منها واحد سنتى فى الشهر الثالث والرابع والحادى عشر ثم حقنة رابعة بعد مرور سنة من ثالت حقنة .

(ب) بالنقط يعطى الطفل ٣ نقط فى فمه فى الشهر الثانى والرابع والسادس وعادة يعطى جرعة بعد سنة من ثالث تطعيم والمناعة من هذا الطعم خير من الطعم الأول .

٤ ـ الوقاية ضد الحصبة .

للحصبة مضاعفاتها الخطيرة مثل النزلات المعوية والالتهاب الرئوى . وقد استحدث أخيرا طعم لهذا المرض يحتوى على فيروساته بعد ترويضها أى اضعافها . وللوقاية من الحصبة يعطى الطفل نصف سنتى من طعم الحصبة مرة وهو يكسب الطفل مناعة دائمة ، وقد تحدث بعض الاعراض الشبيهة بالحصبة بعد الاسبوع الاول من التطعيم مثل السخونة ، والطفح الخفيفين فلا تنزعجى ياسيدتى فهذه ليست معدية .

ويحقن الطفل به بعد بلوغه الشهر الثانى عشر من عمره .

٥ ـ الوقاية ضد التيفود ـ والباراتيفود .

ويعطى ابتداء من السنة الثانية من عمر الطفل ويتكون من ثلاث جرعات يفصل بين كل منها أسبوع ¼ ثم ½ ثم ½ سنتى .

والطعم الذى يعطى للاطفال من ٢ الى ٥ سنة تعطى الطعم ١ : ١٠ تخفيف ، أما فى الأطفال بين ٥ : ١٢ سنة فتعطى الطعم ١ : ٥ تخفيف . وفى حالة عدم وجود الطعم المخفف يعطى الطعم العادى بمقدار أصغر يتناسب مع سن الطفل ووزنه .

شلل الأطفال ٠٠ وحش مروض

اقتحمت السيدة على باب العيادة حاملة طفلا جميلا مورد الوجه وبدت عليها علامات القلق والتوتر الشديد ٠

جلست وبدأت حديثها ٠٠

★ أخشى يا دكتور ان يكون ابنى مصابا بالمرض الوحش ٠٠٠

★ وما هو هذا المرض الوحش الذى تقصدين ؟

★ أقصد ـ بكت ـ ثم قالت ٠٠ شلل الأطفال ٠

★ وما الذى جعلكى تشكين بأن ابنك قد تمكن منه هذا المرض؟

★ ارتفاع درجة حرارته وركاءه ٠

وهنا عرفت السبب فى قلق هذه الام ٠ فالتحذيرات المتكررة على شاشة التليفزيون تؤكد على مقدمات مرض الشلل وهى فعلا تشـــبه الزكام ونزلات البرد ، ولكن للمرض أمراض أهم وأشـــد لا يعرفهـا الا الطبيب مثل تغير فى درجة يقظة الطفل وانتباهه قد تصل الى شبه غيبوبة ، وقد تشمل المقدمات تشنجات شديدة ٠

والمشكلة هنا هى ان مرض شلل الأطفال لا تمنع اثارة الضـارة بمعرفة مقدماته فهو لا يعالج ٠٠ مثلا كالتيفود بالمضادات الحيوية ٠

بل هو مرض أساسه الوقاية ٠٠ وما أسهلها

معجزة القرن

الوقاية من مرض الشلل هي معجزة القـــرن العشرين فمن كان يصدق ان هذا الوحش الكاسر الذى أقعد الملايين من الفقير الهندى الى رئيس أمريكا (روزفلت) أصبح من الممكن اتقاء خطورته ببضع نقاط من الطعم يتناولها الطفل بفمه ٠

ومع هذا ٠٠٠ فمن يصدق أيضا انه بالرغم من هذه الطريقـــة السهلة للوقاية فالمرض ما زال ينتشر ويصيب ضحايا أبرياء ٠

ولن أطيــل كثيرا فى الحديث عن أعــراض المرض فهى معروفة وأسهمت وسائل الاعلام فى عرضها عرضا مفزعا وهى بمنتهى البساطة ــ الشلل والعياذ بالله ٠

الوقـــاية

ولعل الأوفق هنا ان نتكلم عن الوقاية من هذا المرض ٠

يعفى الطفل من المرض بابتلاع نقطتين من الطعم فى الشهر الثانى والرابع والسادس ٠ تليهما جرعة منشطة فى الشهر الثامن عشر أى بعد مضى سنة من تناول آخر جرعة ٠

هل هناك وقاية تكتب باسهل من هذه الطريقة ؟ هذا الطعم يعطى مناعة لا تقل عن ٩٩٪ عندما **تستكمل كل الاحتياطات المطلوبة وهى :**

- ★ أولها بالطبع ان يكون الطعم صالح للاستعمال بحفظه فى ثلاجة ــ تعمل بكفاءة ــ وان ينقل الى أماكن استعماله فى ترموس جيد ٠ وهذه مسؤولية الهيئات الصحية والاطباء ٠
- ★ ان لا تزيد الفترة بين كل جرعة عن شهرين فاذا زادت عن ذلك وجب ان تضاف جرعة أخرى ــ أو أكثر ــ تعويضا عن الجرعات التى أفسدها التأخير ٠
- ★ الا يتناول الطفل أى شىء بالفم ساعتان قبل وبعد ابتــلاع الجرعة ٠ وبالذات لبن الثدى ٠
- ★ الا يكون الطفل مريضا أثناء فترة اعطاء الطعم ٠

★ يجب ان تتأكد الأم ـ والطبيب ـ من ان الطفل قد ابتلع نقطتى الطعم ولم يلفظه أو يتقيأه . فهو مر المذاق وكثيرا ما يرفضه الطفـل ٠

وبعد ٠٠ فمرض شلل الأطفال على خطورته ، قد تم ترويضه بطعم مثالى سهل التناول ـ يكاد يكون خاليا من أى مضاعفات فيما عدا بعض الليونة فى البراز ٠

فاحرصى يا سيدتى على تحصين طفلك ـ بالطريقة السليمة وفى الظروف المناسبة ٠٠ وبعدها لاتخافى من أعراض تتشابه معه ٠ فالطعم أكيد المفعول ٠

الشقيقان .. البرد والانفلونزا

للأمراض ـ والفواكه ـ مواسم معروفة ، ومرض الموسم هو البرد والانفلونزا ـ وفاكهة الموسم ـ بالمناسبة . هى البرتقال والليمون واليوسفى وكلها غنية بفيتامين (جـ) الذى يساعد على مقاومة هذين المرضين فسبحان الله .

والبرد والانفلونزا مرضان مختلفان تماما فى أعراضهما وان اشتركا فى المسببات .

الاعراض

حين يصاب الطفل بالزكام وبعض السعال الخفيف مع احتقان فى العينين . وتكون حالته العامة عادية .. فهو هنا مصاب بالبرد العادى .

أما الانفلونزا فهى شىء آخر تماما : وأعراضها تختلف عند الرضيع وعند الطفل الاكبر سنا .

ففى الرضيع ترتفع درجة الحرارة وقد تصل للاربعين وأكثر مع فقد للشهية وقلة فى النشاط وقد يصاحبها أعراض أخرى كالسعال الجاف الشديد والقيىء بل والاسهال .. قد لا يظهر على الطفل أى زكام ويكتشف الطبيب عند الكشف احتقانا شديدا بالحلق .

أما فى الطفل الاكبر سنا ـ الذى يستطيع الشكوى ـ فهو يصاب

بارتفاع ـ أقل ـ فى درجة الحرارة مع صداع شديد وتكسير فى جسمه وهمدان وألم عند البلع · مع أمراض أخرى جانبية كالسعال أيضا ·

اتتنى الأم بطفلها وهو ملفوف كالكرنبة فى ملابسه · فالنتان وبنطلون طويل وقميص كستور · وجاكته تريكو صوف وقد أخبرتها بان ابنها مصاب بالبرد تعجبت من ذلك فقد ظنت ان الملابس الثقيلة حماية لطفلها من الاصابة بالبرد ·

حقائق هامة

لا يصاب الطفل بالبرد والانفلونزا بسبب برودة الجو ، فالحاصل ان هذين المرضين يصيبان الأطفال عند تقلب الفصول من الربيع والخريف · لماذا ؟

★ فى الخريف تسرع الأم بالباس ابنها الملابس الثقيلة لمجرد اننا فى أكتوبر ·· ولكن أكتوبر ـ بل ونوفمبر لم يعودا من الأشهر الباردة ، فيعرق الطفل وعند أى لفحة هواء يصاب بالمرض ·

★ وكذا فى الربيع حين يتحسن الجو بدأ من مارس وتظل الأم محافظة على ملابس الشتاء ـ حتى يلبس الشرطى ملابس الصيف ·· يعرق الطفل ثم يصيبه البرد بالتالى عند التعرض لتيار هواء مفاجىء ·

★ أهم أسباب الاصابة بالشقيقين ـ البرد والانفلونزا ـ هى العدوى من المخالطين ·

وقد يكون المخالط والدا أو والدة أخا أو أختا ضيفا أو جارا مولع بتقبيل الأطفال · المشكلة هنا ان المسبب للمرض قد لا يظهر عليه الأمراض وكأنْ يكون مصابا بالتهاب فى الحلق أو قد يكون طفلا آخر فى دار الحضانة ·

والحضانات هنا هى مأساة هذا الجيل الصحية أغلبها غير صالح لاستضافة الطفل · ولكن الأم المضطرة تركب الصعب وتستبدل الحاضنة بحنان الأم ورعايتها ·

فهى عبارة عن شقق ضيقة نادرا ما تكون بها حدائق واسعة وهى ـ أيضا ـ لا تراعى الكشف الدورى على أطفالها فلا تعزل المصاب منها ·

فالاطفال يتكدسون بها – فى أماكن سيئة التهوية ، ومجرد اصابة أحدهم بالبرد – سوف ينتشر هذا المرض بين كل زملاءه فى الحضـــانة .

ولو راعت كل أم ان تعزل ابنها بالمنزل حيث تصيبه نوبة البرد أو الانفلونزا لحمت أبناء الحضانة كلهم من العدوى .

المضاعفـات ...

لم يكن للاصابة بالبرد العـادى مضاعفات .. الا ان مضاعفات الانفلونزا كثيرة – وبعضها ليس سهلة فقد يمتـــد الفيروس ليصـيب الاذن بالتهاب أو الشعب الهوائية بالنزلة ، وقد يصاب الطفل بالالتهاب الرئوى والنزلة المعوية .

لذا كانت الوقاية منها أمرا هاما جدا .

الوقـاية

ليس للانفلونزا – مصل واقى فعال .

أهم واق للطفل هو رفع مقاومة جسـمه بتعويده على اللعب فى الهواء الطلق – وبأقل قدر من الملابس – صيفا وشتاءا .

ومن أحسن الرياضات التى ترفع مقاومة الجسم للبرد والانفلونزا هى السباحة صيفا ، والعاب القوى الخفيفة شتاء كالجرى والقفز وللاكبر سنا لعبة التنس ..

دور فيتامين (ج) فى رفع مقاومة الطفل ضـــد البرد والانفلونزا محدود ولا يجب أن تعول عليه الأم .

ابعاد الطفل عن المصابين وعزله عن اخوته اذا أصيب هو ومنع ارتياده للتجمعات فى أماكن مغلقة وتاجيل الحاقة بالحضانات الى أكبر سن ممكن مع حسن اختيارها .

العـــلاج

لابد أن يكون تحت اشراف طبيب فالأعراض تتشـابه فليس كل ارتفاع فى الحرارة فى الشتاء بردا أو انفلونزا .

وأحذر الأم من التصرف واعطاء طفلها دواء للسعال بدون استشارة الطبيب فأسباب السعال ــ ومصادره متعددة ــ فهذا سعال جاف وذاك سعال رطب وهذا سعال مصدره الحنجرة وذاك سببه الالتهاب الرئوى ــ وكل هذا من مضاعفات الانفلونزا واعطاء دواء هذا لذاك قد يسبب أضرارا شديدة للطفل ٠

وكل الممكن هو اعطاء الطفل مخفضـــا للحرارة ــ وبعد قياسـها والتخفيف من وجباته الغذائية وعزله عن مدرسته أو أقاربه الأصحاء ٠

الطفح

ما دعاني الى الحديث عن الطفح هو تعدد أسبابه فمنها البسيط ومنها الشديد الخطير فى مضاعفاته · ومنها غيرالمعدى · وكذلك صعوبة التفريق بين الأمراض التى تسبب هذا النوع من الطفح أو ذاك ·

اذا صادفت الأم حالة من حالات الطفح فعليها ان تبحث عن النقاط الآتية :

★ تاريخ اصابة الطفل الذى أصيب بالحصبة ، أو الجديرى أو الحصبة الألمانية يكتسب مناعة كاملة ضدها ولذا تستبعد التفكير فى هذه الحميات كسبب للطفح ·

★ هل الطفح مصحوب بحرارة أم لا ، فاذا كان مصحوبا بحرارة فقد يكون السبب احدى الحميات المعروفة كالجديرى والحصبة ، والحصبة الألمانى والحمى القرمزية والتيفود ، أما اذا لم يصاحب هذا الطفح أى حرارة فقد يكون السبب غير ميكروبى كطفح الحساسية لاحدى الأدوية كالسلفا أو احدى المأكولات كالبيض والشيكولاتة والبرتقال والفراولة فى فترة الصيف والعرق قد يكون سبب هذا الطفح البسيط وحمو النيل الذى يكثر فى أماكن الاحتكاك كالرقبه والأبط والصدر ·

★ عدد الأيام التى ارتفعت فيها حرارة الطفل قبل ظهور الطفح فى الحميات نظام شبه عسكرى فى موعد ظهور طفحها ·

طفح الجديرى :

يظهر أول يوم من بعد ارتفاع الحرارة ، أما طفح الحمى القرمزية فيظهر فى ثانى يوم وطفح الجديرى فى ثالث يوم ، أما فى حالة الحصبة فان الطفل

يصاحب بسخونة شديدة يصاحبها زكام والتهاب بالعينين وفى رابع يوم يبدأ الطفح فى الظهور · أما التيفوس فيظهر طفحه فى خامس يوم وفى النهاية تأتى حمى التيفود ، يصاب الطفل بارتفاع تدريجى فى درجة حرارته وفى سادس يوم يظهر الطفح ·

بداية الطفح :

النقطة التالية هى مكان بداية الطفح وطريقة انتشاره ، فالحصبة تبدأ فى الوجه وعند منابت الرأس ثم تمتد الى باقى الجسم · وكذلك الحصبة الألمانية والتى يصاحبها أيضا تضخم فى الغدد الليمفاوية وبالذات فى الرأس والرقبة · أما طفح الجديرى فيبدأ فى الصدر والبطن والظهر ثم يمتد الى الرأس والأطراف ·

وتساعد معرفة نوع الطفح على تشخيص سببه ، فطفح الحصبة . والحصبة الألمانى والتيفود يظهر على شكل بقع حمراء · أما طفح الجديرى فهو يظهر فى حالته الكاملة على شكل بثور مائية أو بثور متقيحة ·

ماذا نفعل ·· ؟

اذا اكتشفت الأم ــ الواعية ــ حالة طفح بين أطفالها فعليها ثلاثة واجبات · أولها عزل الطفل المصاب عن باقى الأطفال وثانيها علاجه علاجا مبدئيا · فاذا ارتفعت درجة حرارته فلا مانع من مهبط للحرارة ، ولو كان مصابا بالزكام أو التهاب الجفون فعليها بالقطرة · وفى حالات الطفح المصحوب بالسعال الجاف اعطى الطفل شرابا مسكنا للسعال ·

أما ثالث واجبات الأم بعد الاطمئنان على طفلها فهو مراقبة المخالطين للطفل المصاب ويستحسن عزلهم بالمنزل حتى نتأكد من عدم اصابتهم بالمرض وحتى لا يتسببوا فى عدوى باقى أطفال المدرسة أو العائلة ·

وتسألنى الأم الى متى سوف يعزل الأطفال المخالطون ؟ والاجابة سهلة على ذلك فلكل مرض فترة حضانة معروفة يظهر بعدها الطفح ، فاذا مرت هذه الفترة بسلام فقد نجا هذا الطفل من الاصابة بالمرض وصار عليه أن يعود الى مدرسته ، رضى أم لم يرض بهذا · وفترة الحضانة لكل مرض معروفة فهى من أسبوع فى حالات الحصبة والحصبة الألمانى وهى ثلاثة أو أربعة أيام للحمى القرمزية ومن ١٠ : ٢٠ يوما فى حالات التيفود والجديرى ·

الحصبة الألمانية

بعد هذا أود أن أنبه الى نوع خاص من الحميات الذى ـ على بساطته بالنسبة للطفل المصاب ـ يعد خطيرا بالنسبة للأم الحامل ، وهو الحصبة الألمانية. اذا أصيبت الأم الحامل فى شهورها الثلاثة الأولى بهذا المرض تعرض جنينها لكثير من الأمراض الخطيرة كالتأخر العقلى والعيوب الخلقية فى أجهزة جسمه كالقلب مثل . وقد تحدث هذه المضاعفات للجنين بمجرد تعرض الأم لطفل مصاب بالحصبة الألمانى حتى لو لم تصب ، ولهذا ننصح الأم الحامل بالذهاب الى الطبيب حتى يبدى رأيه فى موضوعها هى ، وقد ينصح الأم الاجهاض فى بعض هذه الحالات حتى تتفادى ولادة طفل مشوه عقليا أو جسمانيا .

★★ هذه هى قصة الطفح وهى قصة ذات ثلاثة فصول بدأناها بأسبابه ثم بطريقة تشخيص هذه اختتمناها بطريقة التعرف المثلى على الطفل المصاب ومخالطيه . وعلى الأم أن تحفظ هذه القصة فسوف تحتاج الى استرجاعها كثيرا أثناء تربيتها لأبنائها .

المبروكة (الحصبة)

لا نكاد نسمع عن شخص لم تباركه الحصبة فى فترة من فترات عمره ، فهو مرض واسع الانتشار يسببه فيروس (ميكروب صغير) وهو يصيب الأطفال عادة . فأغلب حالات الحصبة تحدث فى سن أقل من خمس سنوات ، ومن النادر أن يصاب بها طفل قبل الشهور الثلاثة الأولى من عمره لأنه قد يكتسب فى هذه الشهور مناعة مؤقته استمدها من دم أمه حين كان جنينا .

والأمراض مواسم مثل الفواكه ـ وموسم الحصبة يكون عادة بين ديسمبر ومارس وتنتقل عدواها عن طريق الرذاذ الذى ينشره المريض أثناء تنفسه وعطسه ، فيكفى أن يطل الطفل السليم برأسه فى حجرة المصاب حتى تنتقل اليه العدوى .

أعراض الحصبة :

الحصبة عدو يجيد فنون المراوغة والتمويه . فهى تبدأ بشكل ارتفاع مفاجىء فى درجة الحرارة يصاحبه رشح وعطس . واحتقان بالعينين فتشبه الانفلونزا ويعالج الطفل من الانفلونزا ، ولكنه لا يتحسن وتقلق الأم ويراجع الطبيب الروشته حتى اليوم الرابع من بدأ ارتفاع الحرارة ، حينئذ تسفر

الحصبة عن وجهها وتظهر طلائعها فى صورة طفح وردى اللون يبدأ خلف الأذن وعلى الوجه ويمتد تدريجيا الى الرقبه والصدر حتى يشمل باقى الجسم فى ظرف يومين ويبقى أربعة أيام أخرى مع استمرار الارتفاع فى درجة الحرارة ، ثم تنحسر موجة الطفح تدريجيا ابتداء من الوجه حتى باقى أجزاء الجسم وتنخفض درجة الحرارة وتزول باقى الأعراض معها ·

بالعلاج الكامل تمر الحصبة بدون مضاعفات ولكن ـ الاهمال قد يؤدى اليهـا ـ ومنهـا البسيط نسبيا كالتهـاب الأذن الوسطى ومنهـا الخطر كالنزلات الشعبية والالتهاب الرئوى والنزلات المعوية الحادة والتهاب المخ وهو نادر والحمد لله ·

عـلاج الطفل :

- الحجرة : نظيفة ، جيدة التهوية مع البعد عن تيارات الهواء ·
- العناية بالعينين : بوضع قطرة ٣ مرات يوميا ·
- العناية بالأنف : معالجة الرشـح بنقط الأنف ، وبقاء الأنف نظيفا بلا انسداد يمنع حدوث التهاب الأذن الوسطى الذى يدمر طبلة الأذن ·
- العناية بالفم : منها للتقيحات يجب غسـله جيدا بعد الأكل ودهان الفم بالجلسرين والبوريك اذا تقيح ·
- النظافة : لا داعى للاستحمام فقد يتعرض الطفل للاصابة بالبرد ومضاعفاته ولكن لابد من بقائه نظيفا بغسل أجزاء جسمه جزءا جزءا وتجفيفه أولا بأول ثم رشه بالبودرة يوميا ·
- الطعام مسلوق اذا كانت الحرارة مرتفعة ·
- الأدوية : يعطى الطفل بعض الفيتامينات مثل ب المركب وج لتقوية مقاومته مع مخفض للحرارة اذا ارتفعت درجة الحرارة ·
- الملاحظة : يجب على الوالدين ملاحظة أى مبـادىء لحـدوث مضاعفات كاستمرار ارتفاع درجة الحرارة بعد زوال الطفح · أو ليونة فى البراز أو سعال وهنا يجب أن يتدخل الطبيب لوقفها عند حدها وعلاجها ·

الحصبة والفولكلور :

هناك عدد من الطرق الغريبة التى تعالج بها بعض الأوساط مرض الحصبة وتجرى فيها مجرى التقاليد القومية وأولها تلوين حياة المريض باللون الأحمر فهم يلبسونه من قماش أحمر ويضعونه فى فراش أحمر بحجرة ضوءها أحمر ، ولعل أصل هذا التقليد هو أن عين الطفل الملتهبة يؤذيها الضوء فينصح الطبيب بأن يكون ضوء الحجرة أحمر فيظن البعض ان اللون الأحمر هو علاج المريض فيغرقونه فى بحر من اللون الأحمر • هذه عادة قد عرف أصلها ، أما العادة الثانية التى لم أستطع معرفة أصلها فهى. اعطاء الطفل حقنة شرجية من العسل الأسود والذى لن يعالجه بل قد يؤدى الى اصابته بنزلة معوية • أما ثالثة الاثافى فهى تعريض الطفل السليم للعدوى من قريبه أو زميله المريض كى يصاب بالمرض ، وكما هو واضح من مضاعفات الحصبة فهذا اجراء غير مستحب •

الوقاية :

خير طريقة لوقاية الطفل هى اعطاؤه الطعم الواقى من الحصبة وهو متوافر حاليا بمراكز رعاية الطفل ، نصف سنتى من تحت الجلد تمنح الطفل مناعة كاملة وقد يصاحب هذا الطعم بعض الأعراض الخفيفة ارتفاع فى درجة الحرارة أو ظهور طفح – غير معد – ولكن هذه الأغراض لا تقلل من شأنه وفائدته العظيمة •

أما اذا تعرض الطفل للاختلاط بآخر مصاب بالحصبة ولم يكن قد طعم ضد المرض فيجب حقنه بمادة تسمى الجاما جليوبيولين تمنحه مناعة مؤقته مدتها ٣ أسابيع ، وميزة هذه المادة هى ان المناعة التى يكتسبها الطفل تبدأ من وقت حقنها • أما الطعم الواقى فان مناعته تبدأ بعد عدة أسابيع من حقن الطفل به • ولكن هذا يكون بعد فوات الوقت . عندئذ يكون الطفل قد أصيب بالمرض •

— اذا اختلط طفل بمريض فهل يذهب الى المدرسة ؟

سؤال تسأله الأمهات كثيرا • واجابته هى انه اذا كان الطفل قد أصيب بالمرض من قبل فليذهب الى المدرسة ولا خوف عليه لانه قد اكتسب مناعة دائمة بمرضه السابق ولا خوف على زملائه بالمدرسة لأن المختلط لا ينقل الحصبة ولكن ينقلها فقط الطفل المريض ، أما اذا لم يكن قد أصيب بها فالحال يختلف • فان فترة حضانة الحصبة (وهى الفترة ما بين التعرض للعدوى وظهور علامات المرض) هى من ١٠ – ١٤ يوما

وعلى هذا فعليه ان يذهب الى المدرسة أسبوعا • ثم يبقى الأسبوع الثانى فى المنزل وهو الأسبوع الذى تنتهى فيه فترة حضانة المرض • فان كان قد أصيب بالعدوى فان الأعراض تظهر عليه فى هذا الأسبوع فلتطمئن الأم وليستانف الطفل دراسته •

صيدتى :

لا تستهينى بالحصبة فهى لن تكون مبروكة الا اذا اعتنيت بعـلاج طفلك فى فترة المرض ، فبهذا فقط تمنعين مضاعفاتها الخطيرة وعندئذ فقط نقول لك مبروك الشفاء •

الأطفال ... والاسهال

فى مثل هذا الموسم من كل عام يجد طبيب الأطفال نفسه محاصرا بالعديد من حالات الاسهال بين اطفاله المرضى .. حالات تتراوح بين البسيط والشديد الخطير على الحياة وقبل ان نتحدث عن الاسهال نبدأ الموضوع بما هو الاسهال ؟ كثيرا ما تاتى الأم الى الطبيب حاملة طفلها الرضيع الذى يبلغ من العمر اسبوعين وتشكو من أنه يسهل وهى قلقة جدا لهذا حيث أنه صغير لا يتحمل مرضا مثل هذا .. والواقع ان الطفل الجيد التغذية فى هذا السن يتبرز بمعدل ٥ ــ ٧ مرات يوميا فهو يتبرز بعد كل رضعة لأن مصرانه الغليظ حساس جدا ولا يستطيع تخزين البراز واخراجه مرة واحدة يوميا مثل الشخص الأكبر سنا ولذا فهو يخرجه بالتقسيط .. والعجيب ان هذا يحدث أيضا فى التبول .. فالطفل فى هذا السن يتبول ما لا يقل عن ١٢ مرة يوميا .. ومع ذلك لا تقلق الأم .

لنعد الى الاسهال : ما هو الاسهال ؟ ومتى يجب على الأم أن تزور طبيب طفلها ؟

الاسهال هو تغير براز الطفل من كمية أو كيفية أو الاثنين معا .. فمثلا طفل تعود التبرز ٣ مرات يوميا وفجأة فى أحد الأيام تبرز ٨ مرات ولكن البراز كان عاديا .. مثل هذا الطفل يعانى من مبادىء هجوم لميكروب معوى فى كثير من الأحيان حتى ولو كان برازه عادى النوعية . طفل آخر لم يتبرز غير مرة واحدة فى أحد الأيام ولكن برازه كان متغير النوعية .. فهو سائل ممخط كريه الرائحة . مثل هذا الطفل أيضا مصاب بميكروب معوى يحسن عرضه على الطبيب .

ومن ناحية أخرى لفت نظرى كثيرا حالة الأطفال الذين يصلون الى

الطبيب في مرحلة متأخرة من المرض وحين يسأل الأم عن سبب التأخر تقول له أنها كانت مطمئنة لأن حرارة طفلها لم ترتفع ٠٠ والواقع أن كثيرا من حالات النزلة المعوية الحادة لا يصاحبها ارتفاع فى درجة الحرارة ويجب الا يعتمد عليها فى تقدير شدة الحالة ٠

أما عن الأسنان والاسهال فلن انفى دورها تماما ، ولكنه دور غير مباشر فهى عند ظهورها تضعف من مناعة الطفل فيسهل على الجراثيم المحيطة به مهاجمته واصابته ٠٠ اذن فتهمة الاسنان فى جريمة الاسهال لا تتجاوز الجنحة وليست جناية ٠ وعلى أية حال يجب ان تعالج حالات الاسهال فورا سواء كانت مصحوبة بتسنين أو لا فهذا لا يغير شيئا من الموقف ٠٠

والمجرم الأول فى الاسهال هو الذباب ٠٠ فذبابة واحدة بالمنزل تكفى لاصابة الطفل بالاسهال مهما كانت العناية بنظافة الغذاء والملابس والجسم ٠٠ ويجب أن تهتم الأم باستئصاله من المنزل تماما أو على الأقل من الحجرة التى ينام فيها طفلها والا فاضعف الايمان هو ان تغطى فراش الطفل بناموسية محكمة تمنع تسلل الذباب ٠

والمجرم الثانى هو عدم العناية بالنظافة أثناء عملية الرضاعة وقد تعجب الأم التى ترضع ابنها من ثديها حين يخبرها الطبيب بذلك ٠ فلبن الثدى حقيقة معقم ونظيف ولكن ما قولها فى الثدى نفسه وفى يدها التى تمسك بها الثدى ٠ بل وفى طفلها الذى قد يكون معرضا للفحات الذباب باستمرار ٠ لا بد من غسل هذه الأماكن الثلاث ٠٠ الثدى واليدين وفم الطفل قبل الارضاع لضمان ارضاع صحى نظيف ٠

أما الرضاعة الصناعية فهى مليئة بالمنحنيات الخطرة لعل أولاها العناية بنظافة البزازة والحلمة وغليهما باستمرار ، ولكن هذا لا يكفى وحده فأنت ترى الأم بعد غلى البزازة تمسكها وتمسك الحلمة بيدها ، غير المضمونة النظافة ٠ ولابد هنا من ملقط مغلى مع البزازة يمكن استعماله لمسك وتركيب الحلمة ٠٠ ثم اللبن الصناعى ٠٠ لا بد ان يكون المكيال المعد لغرف اللبن الجاف نظيفا وغير مبلل بالماء ٠ ولابد الا يكون قد مضى على فتح علبة اللبن أكثر من أسبوع ٠٠ وخصوصا فى جو مصر الحار ٠

ولتسهيل عملية التحضير لا مانع من غلى الماء للرضعات الست ثم وضعه فى البزازات المعقمة ٠٠ واضافة اللبن لكل بزازة قبل موعد الرضعة مباشرة ٠٠ ولا يجب اعداد اللبن بكل البزازات لانه لو مضت عليه مدة بين التحضير والارضاع تعرض لتكاثر الجراثيم به مما يجعله مصدر خطر

شديد على الطفل ٠٠ وبالتالى يجب على الأم التخلص من محتويات البزازة الباقية بعد رضعته لا ان تتركها - على الكومودينو - فاذا أخذها الطفل بعد نصف ساعة تكون كافية لتكاثر الجراثيم باللبن فهو مغذ للجراثيم تماما كما هو مغذ للطفل ٠

ياتى بعد ذلك سبب آخر ، هو اخطاء الفطام - جرى العرف العلمى أن يبدأ الفطام - وهو اضافة أكلات صلبة لطعام الطفل وليس ايقاف الارضاع - فى ما بعد الشهر الرابع من عمر الرضيع ٠ وعلى الا يجرى الفطام أثناء شهور الصيف الحارة كيونيو ويوليو وأغسطس ٠ ويكون بنظام محدد فمن الشهر الخامس يقدم له الزبادى والبالوظة والسوبرامين مثلا . وفى الشهر السادس شوربة الخضار وفى السابع الفول المصفى ٠٠٠ الخ ٠

ولكن الأم - مدفوعة بحبها مرة وبحماسها مرة أخرى أو بتأنيب حماتها مرة ثالثة قد تتعجل تقديم أكلات جديدة لطفلها فى موعد أو موسم غير مناسب مجهدة بذلك امعاءه النامية مما قد يصيبه باسهال نسميه بالاسهال الغذائى الذى قد يضاعفه ويزيد من شدته جرثومة تهاجم الضحية البريئة فى هذا الوقت فتكون كمن يدفع طفلا كان فى الأصل يمشى مترنحا فيسهل وقوعه ٠

والآن ، ما هو التصرف اذا أصيب الطفل بالاسهال ؟ ٠٠ فى الحقيقة لا أنصح أبدا بالاعتماد على النفس ولا على خبرة الأكبر سنا فى العلاج فقد أتت بنتائج على الأقل غير مرضية ٠ ولكن الاسعاف الأولى يكمن فى ايقاف الرضعات والأكلات والاكتفاء بالسوائل مثل الماء وماء الارز والليمونادة ان لم يكن هناك قيء - ثم التوجه الى الطبيب ليصف الدواء بنفسه بما يتناسب مع شدة وسبب الحالة ٠ وسوف تعود الأم الى المنزل لتبدأ العلاج ٠ ولى هنا بعض الملاحظات أقدمها للأم ٠

* اغلب أدوية الاسهال لزجة غير سهلة البلع قد يتقيؤها الطفل ولذا لا مانع من تخفيفها بالماء ٠

* يجب ان يستمر الدواء على الأقل يومين بعد رجوع البراز الى حالته العادية ٠ ومن ناحية أخرى لا يجب ان تغير الدواء - بعد استشارة الطبيب - الا اذا لم يعط النتيجة المرجوة بعد يومين على الأقل من استعماله ٠ والنتيجة المرجوة هى التحسن وليس الشفاء الكامل فى هذه المدة الوجيزة ٠

* يحدث كثيرا ان تظن الأم ان التدفئة هى أحسن وسائل العلاج

فيفاجأ الطبيب بطفل فى عز حر يوليو وقد لفته الأم بخمس أو ست طبقات من الملابس وأغلقت النوافذ أيضا • وما يحدث هو ان الطفل يفقد من العرق أضعاف السوائل التى يفقدها عن طريق الاسهال •

*** هناك علامات خطرة يجب ان تلاحظها الأم فى أى حالة اسهال ويجب ان تستشير طبيبها فور ملاحظتها وهى :**

- ارتفاع الحرارة الشديدة •
- جفاف اللسان وشدة الرغبة فى الشرب •
- الانتفاخ الشديد •
- سرعة التنفس وعمقه •
- قلة كمية البول •

وأخيرا أعود فأكرر ـ لا داعى لاستعمال التجربة الشخصية فى علاج الاسهال ، وبالذات فى الطفل الرضيع ، ولا يجب تفسير الاسهال بالتسنين والاتكال على ذلك • ثم لنتذكر ، لو قضينا على الذباب بالمنزل • لما كان هناك داع لهذا المقال •

احفظى طفلك من خطر الجفاف

ان الله خلق من الماء كل شيء ٠٠ وكذلك كان افضل خلقه الانسان فجسم الانسان يتكون من عناصر عديدة أغلبها الماء ٠٠ وبدونه لا تؤدى أجهزة الجسم وظائفها على النحو المطلوب ٠٠ فاذا أرادت الأم ان تعرف تاثير نقص المياه من جسد طفلها فما عليها الا أن تتأمل الأرض الخضراء التى تزهر بالنبات بعد أن زواها الماء ٠٠ ثم تقارن بينها الآن وبين حالها اذا ما انقطع عنها الماء فاذا بها تتحول الى صحراء قاحلة جف نباتها وأصيبت بالتشقق وهكذا الانسان اذا أصابه الجفاف ٠

وجفاف الطفل ـ ببساطة ـ هو قلة نسبة المياه بالجسم الى الحد الذى يؤثر فى أداء وظائفه الحيوية ٠٠ وأسبابه هى أما نقص فيما يتناولـه الطفل من سوائل أو زيادة فيما يفقده منها ٠

ومن فضل الله انه من النادر ان يصاب الطفل بالجفاف نتيجة قلة ما يتناوله من ماء ٠٠ ذلك ان الاحساس بالعطش احساس غريزى لانه احدى الغرائز التى منحها الله له ليلبى بها احتياجات جسده حين ينقص الماء ٠٠ ولذلك فان هذا النقص لا يحدث والطفل فى حالة طبيعية لانه عادة ما يطلب شرب الماء ٠٠ أما اذا أصيب الطفل بالغيبـوبة التى تمنعه من الاحساس بالعطش ففى هذه الحالة قد يصاب بالجفاف ٠

أسباب الاصابة بالجفاف

يحدث الجفاف بسبب كثرة المفقود من السوائل له أسبابه العديدة أولها ٠٠ كثرة العرق ٠٠ فقد يفاجأ الطبيب بأم الطفل رضيع فى شهوره الأولى وقد اتبعت معه نصائح أهلها حسب التقاليد القديمة ٠٠ وقامت

بحصاره بطبقات كثيفة من الملابس غير أخذة فى اعتبارها شدة حرارة الجو ·· ثم جاءت تشكو للطبيب من الارتفاع الشديد فى درجة حرارة جسم الطفل ·

هذا الطفل بطبيعة الحال فقد سوائل كثيرة من جسمه عن طريق العرق وعجز وهو فى هذه السن عن اظهار عطشه للأم فأصابه الجفاف وارتفعت درجة حرارته تماما كما يحدث للسيارة التى تسخن حينما يقل الماء بالرايديتر ·

ولذا فان نصيحة الطبيب فى هذه الحالة ستكون هى ان يرتدى الطفل فى الصيف ملابس خفيفة جدا وخصوصا فى حالة عدم استعمال مكيفات الهواء ·· وان تكون الملابس الداخلية بسيطة ومن القطن وكذلك يفضل ارتداء ملابس خارجية قطنية ·· على ان تعمد الأم الى تهوية غرفة الطفل من حين لآخر ·

خطورة النزلات المعوية

ان أهم أسباب أصابة الطفل بالجفاف ·· هى فقده للسوائل عن طريق القيء والاسهال ·

ففى حالات اصابة الطفل بنزلات معوية أو معدية حيث تنتشر الاصابة بهما فى شهور الصيف وفى أوائل الخريف ·· يكون الطفل عرض للاصابة بالجفاف لذا فان الطبيب يحرص على أن يلفت نظر الأم الى بعض النقاط الهامة منها ·· ان تعرف الأم ان خطورة الاسهال لا تكون فى مجرد كثرة عدد مرات التبرز · فحجم البراز أهم ·· فقد يتبرز الطفل آكثر من عشر مرات ولكنها قليلة الحجم وتكون خطورتها أقل بكثير من مرتين أو ثلاثة كبيرة الحجم جدا ·

وعادة ما يتبرز الطفل فى شهوره الثلاثة الأولى ·· مرات عديدة قد تصل الى ٧ ــ ٨ مرات ولكن برازه يكون عاديا تماما ·

ومن جهة أخرى فانه ليس كل براز لين يعتبر اسهالا وعلى العموم فتعريف الاسهال هو ··

« اختلاف براز الطفل كما وكيفا عما اعتاده هذا الطفل بالذات » ·

أما بالنسبة للقيء ·· فانه يجب على الأم ان تنتبه بشدة الى اصابة طفلها بالقيء الشديد الذى يتكرر عدة مرات بشدة ·· ويفقد معه الطفل السوائل بالجسم ·

بامكان الأم حماية الطفل منذ البداية من الاصابة بالجفاف وذلك بأن تقيه من الاصابة بالنزلات المعوية٠٠وسيتم هذا باعطاء الأولوية للارضاع من لبن الثدى فهو مصدر الحماية الأولى للطفل ٠

وكذلك يتبقى على الأم الاهتمام بالنظافة والقضاء على انتشار الذباب وابعاده عن الطفل واطعمته ومشروباته مع حماية الطفـل من الاختـلاط بالمصابين بالاسهال والمصابين بالبرد ٠٠ لأن فيروس البرد قد يصيب الطفل بالاسهال٠٠كما ينصح بتأجيل اضافة أكلات جديدة للطفل الصغير أثناء شهور الصيف وبالطبع فانه يفضل الابتعاد عن تقـديم الاطعمـة الخارجة للطفل ٠٠ مع العناية بتنظيف الاطعمـة المنزليـة غير المطهية كالسلطة وبعض الفواكه كالعنب مثلا ٠

اذا أصيب طفلك بالجفاف

على الأم مراقبة طفلها ٠٠ فاذا ما ظهر لها ان الطفل يشكو قلـة البول أو شدة العطش واللهفة على الماء ٠٠ فهنا يجب عليها استشارة الطبيب فورا ٠٠ وعليها فى هذه الأثناء وحتى تتمكن من الاتصال بالطبيب ان تقدم لطفلها محلول معالجة الجفاف ٠٠ وهو يوزع بأسماء مختلفة فى مختلف الاقطار ٠٠ ولكنه موحد التركيب ويذاب فى حوالى ٢٠٠ سم ماء (تقاس بحجم زجاجة المياه الغازية الصغرى) ويعطى الطفل منه حسب رغبته معتمدين على عطشه ٠

وتنصح الأم فى هذه الحالة بعدم التوقف عن ارضاع الطفل من ثديها ٠٠ فالرضاعة من الثدى تعتبر علاجا هاما للاسهال والجفاف ٠

عزيزتى الأم ٠٠ حافظى على سلامة طفلك ٠٠ ولا تعرضيه أبـدا للاصابة بالجفاف ٠٠ فاذا أصيب رغما عنك فسرعة علاجك للموقف ٠٠ وتدخل الطبيب الفورى ينقذان طفلك ويمنحانه الصحة من جديد ٠

أطفالنا والسعال الديكى

« ابسى ياكحة » يعنى أمشى ياكحة قالها الطفل الصغير وهو يحرك يديه فى حركات طاردة بعيدا عن صدره بعد أن أنهكته نوبة من نوبات السعال الديكى الحاد لم يفد معها دواء تناوله فظل ان انشاء علاقة مباشرة تخاطبية بينه وبين السعال الديكى يساعد على سهولة الاستجابة والشفاء.

وقد بدأ المرض معه فى صورة نزلة برد بسيطة مع رشح ومعسال خفيفين وزال الرشح بعد يومين ولم يبق الا السعال الجاف واطمأنت والدته الى شفائه وسمحت له بالنزهة اليومية بالنادى • ومر الأسبوع الأول ولم يختف السعال بل زاد بالتدريج وبدأ يأخذ شكل نوبات متتالية تزداد مساء •

وفى الأسبوع الثالث من المرض ظهر بكامل صورته • نوبات من السعال الشديد يسعل فيها ٨ ـ ١٠ سعلات لا يفصل بينها تنفس وتنتهى كل نوبة بشهقة كشهقة الديك حين يحاول الطفل أخذ الشهيق الذى يكون فى أمس الحاجة اليه بعد مثل هذه النوبات ومن هذه الشهقة استمد اسم المرض • وكان وصولى الى الطفل وهو فى هذه المرحلة من المرض ـ مرحلة الشهقة ـ أصعب المراحل وأخطرها لما قد يحدث بها من مضاعفات • وهى تستمر حوالى أسبوعين تليها مراحلة النقاهة وفيها يقل عدد النوبات وطولها بالتدريج حتى يكتب الله الشفاء • وكانت هذه الحالة سهله فى تشخيصها نوبة من السعال يليها شهقة أو قىء تزيد فى المساء وعند الصباح •

التشخيص :

ولكن الله لا يمن على الطبيب بسهولة التشخيص فى بعض الأحيان فبعض الحالات الخفيفة من السعال الديكى قد لا تصحبها الشهقة والبعض الآخر قد ينتهى بالقىء فقط ، ولذا قد يلتبس الأمـر مع بعض أسباب السعال الذى يأخذ شكل نوبات كالتهاب الجيوب الانفية · وبعض حالات النزلة الشعبية وصل الشعب الهوائية أو عند دخولها جسم غريب فى الجهاز التنفسى · وهنا يحتاج الطبيب الى بعض الاختبارات كعد الكريات الدموية البيضاء حيث يجد زيادة كبيرة فى أحد أنواعها ، أو بعض سعال الطفل لطبق به وسط صالح لنمو الجرثومة المسببة للمرض فان كـان السبب سعالا ديكيا · تكاثرت الجراثيم فى هذا الوسط وأمكن رؤيتها بالميكروسكوب ، ومن حسن حظ الطبيب ــ والمريض ــ اننا لا نحتاج لمثل هذه الاختبارات الا نادرا ·

المضـــاعفات :

والمرض غير سهل أبدا ومضاعفاته كثيرة ، وقد تكون ميكروبيـــة كالنزلة الشعبية والالتهاب الرئوى والتهاب الاذن الوسطى . وقد يسبب السعال الشديد مضاعفات غير ميكروبية كالفتق وسقوط الشرج ونزف فى أماكن عديدة كالعين أو أماكن أخرى أشد خطورة ·

الوقـــاية اهم :

ولذا كانت الوقاية من هذا المرض ــ ونؤكد عليها كثيرا هنا ــ أهم بكثير من العلاج ــ فيحصن الطفل ضد السعال الديكى بثلاث جرعات من الطعم الثلاثى (ضد السعال والدفتيريا والتينانوس) فى الشهر الثانى والرابع والسادس ، ثم مرة أخرى بعد سنة ، ثم فى السنة الرابعة وعند دخول المدارس فى السادسة ·

كما نمنع المصاب من مخالطة الأطفـال الاصحـاء حتى نطمئن الى شفائه تماما ، أما السليم الذى اختلط بطفل مريض فيحسن وضعه تحت الملاحظة أسبوعين هى فترة حضانة الميكروب مع اعطائه ٢ سم من مادة الجاما جلوبيولين ، فى العضل حتى نساعده على ذلك ·

العلاج ·· وفائدته :

والعلاج وان كان لا يقصر من مدة المرض ــ وهى فى المتوسط ستة أسابيع الا انه يفيد فى تخفيف الأعراض والحد من خطورة المضاعفات

والطبيب يبدأ أولا بدواء مضاد للميكروب نفسه ، ثم دواء مهبط للسعال ، ومن العوارض المقلقة هي القيء · فهو من ناحية يحد من تغذية الطفل ومن ناحية أخرى يؤدي الى فقدان بعض الدواء فيما يتقيؤه · ولذا يحسن اعطاء المريض وجبات صغيرة على فترات متقاربة بدلا من الثلاث وجبات الاعتيادية ، وأنسب وقت لها هو بعد القيء مباشرة حيث يكون من الأرجح الا يتكرر القيء الا بعد فترة من الوقت ويتحسن السعال عند بعض الأطفال اذا تعرضوا لجو منعش جاف ، بدون تيارات هوائية طبعا وقد يريح حزام بطن شديد مشدود على عضلات البطن التى انهكها السعال المتواصل ·

المضادات الحيوية •• دواء أم بلاء !!

منذ وجد الانسان على وجه الأرض والحرب قائمة بينه وبين جرثومة المرض • ولا شك أن الغلبة ـ حتى الآن ـ كانت للانسان والدليل على ذلك تزايد عدد السكان المستمر منذ بدأ الخليقة حتى الآن •

وكانت مقاومة جسم الانسان للمرض قوية وناجحة وتعتمد على خواصه الذاتية ، مثل كرات الدم البيضاء والأجسام المضادة الموجودة بالدم التى تلتهم الجرثومة المهاجمة فتحيط الهجوم الجرثومى وتنتهى المعركة بفوز الانسان ـ فوز البشرية •

على أنه كان للمعركة ضحايا كثيرة من البشر أما فرادى فى الأمراض العادية وأما بالآلاف كما كان يحدث فى الأوبئة •

وهنا فكر الانسان فى استحداث ما يدعم المناعة الذاتية وهنا كان اختراع الامصال والطعوم التى تنشط جهاز مقاومة الجسم فتجعله مستعدا للهجمة الجرثومية المتوقعة كما حدث مع مرض الجدرى ـ الذى انتهى من على وجه الأرض ـ وأمراض الشلل والحصبة وغيرها •

على أن هناك أمراض لا تمنعها الامصال والطعوم الواقية مثل النزلات الشعبية والالتهابات الرئوية والنزلات المعوية أو أمراض أخرى لا تعطى الطعوم الواقية منها مناعة كاملة كالتيفود والدفتيريا •

وهنا اخترع العلماء مستحضرات تضاد الجراثيم وتقتلها بعد ان تغزو الجسم تلك هى المضادات الحيوية •

ما هو المضاد الحيوى ؟

المضاد الحيوى هو مادة يتناولها المصاب بجرثوم معين فتؤثر على أجهزة الجرثوم الحيوية وعلى جداره الخلوى بما يؤدى الى اضعافه فيسهل على أجهزة الجسم المناعية ان تتخلص منه وبعض المضادات الحيوية يؤدى الى قتل الجرثوم مباشرة

لكن المضادات الحيوية اختراع حديث لم يتجاوز عمره الخمسين عاما بادئا بالبنسلين · وقد تسلل المضاد الحيوى الى عقل وقلب الاطباء وبالتالى الى جسم المريض حتى صار الاعتماد عليه يكاد يكون كليا فى العلاج ضد كثير من الأمراض التى كان الجسم يقاومها ويتغلب عليها بمفرده مثل اختراع هذه المضادات · ولم يتوقف أحد الاطباء ليسأل نفسه ـ وماذا كان الانسان يفعل ـ وكيف استمرت الحياة البشرية قبل اختراع المضادات ؟!!

★★ متى يعطى المضاد الحيوى ؟!

★ أولا لا يجب أن يتناول المريض مضادا حيويا بدون استشارة الطبيب ـ وليس الصيدلى القريب · فلكل مرض دواؤه ومضاده المناسب والطبيب هو الادرى بنوع المضاد والقوة اللازمة لاعطائه الجرعة المطلوبة ·

★ يخطىء المريض كثيرا اذا تناول مضادا بلا استشارة فكثير من الأعراض تتشابه ولكن الامراض المسببة لها مختلفة ·

خذ مثلا ارتفاع درجة الحرارة ! قد يكون السبب التهابا فيروسيا بالحلق لا يتجاوب مع المضاد الحيوى بل يسبب اعطاءه ارتفاع أكثر ـ وأطول ـ فى درجتها ·

وقد يكون السبب مرضا يحتاج لمضاد حيوى معين كمرض التيفود مثلا · وهو فى بدايته لا يقدم من الأعراض ما يزيد عن أعراض الانفلونزا · ولا يشخص المرض ولا يقدم الدواء هذا الا طبيب متخصص ·

★ قد يؤدى الخطأ فى اعطاء الدواء المناسب للمرض أو الى استعماله أو الى حدوث شفاء ظاهرى يخدع المريض فيعود لاستئناف نشاطه ـ فتحدث المضاعفات الشديدة ·

★ وقد يؤدى اعطاء المضاد بجرعة أقل من اللازم أو لفترة أقصر من الواجب الى نشوء أجيال جديدة من الجراثيم التى لا تستجيب لهذا المضاد !

والمثل الواضح لذلك هو البنسلين الذى كان اكتشافه فتحا فى عالم العلاج فانحدر به الأمر ـ لسوء الاستعمال ـ الى أن أصبح لا يعالج الا بعض أنواع التهاب الحلق !!

وكذلك عقار الأمبسلين الذى أصبح رفيق البنسلين فى طريق الانحدار الى عالم اللافاعلية والنسيان ٠

وأضرار المضادات ؟!

★ لكل مضاد أضراره ٠٠ ولم يخترع بعد المضاد المأمون ١٠٠٪ من المضادات ما يؤثر على النخاع العظمى للانسان فيمنع تكوين الكرات الدموية ويؤدى الى حالة خبيثة من فقر الدم قد يصعب ـ أو يستحيل علاجها ٠

ومن المضادات ما يؤثر فى الجهاز السمعى ومنها ما يضر بالكليتين والكبد ٠

ولا يعرف كل هذا الا الطبيب المعالج لذا فهو الأدرى بما يناسب المريض ـ والمرض ـ ٠

★ وفى هذه المضادات ما يؤثر على الجنين ـ ولذا ـ يجب على الحامل الا تتعاطى أيا منها ـ وخصوصا فى شهور الحمل الثلاثة الأولى الا بعد استشارة الطبيب ٠

لهـذا ٠٠٠٠

★ يجب عدم التسرع فى تناول المضاد لأى عرض قد يصيب المريض وعلى الانسان ان يزيد من ثقته فى أجهزة المناعة فى جسمه فهى الأولى والأخيرة فى مقاومة الهجمة الجرثومية ٠

★★ أترك أمر العلاج وأعطاء المضاد ـ فى يد ، وعقل ، طبيب تثق به فهذا أدعى لسرعة الشفاء والاقلال من المضاعفات الجانبية لهذه المستحضرات ٠

الطفل والحمى الروماتزمية

الحمى الروماتزمية من أشد الأمراض التى تصيب الأطفال خطـورة ولكنها ـ وهذه من نعم الله ـ من أسهل الأمراض فى طريقة الوقاية منها وترجع خطورة هذا المرض الى انه قد يصيب قلب الطفل فيمنعه من تأدية وظيفته على الوجه الأكمل فيتعب الطفل . لأقل مجهود بل قد يصبح قعيد الفراش تتهدده نوبات هبوط القلب التى قد تؤدى ـ لا سمح الله بحياته ـ لعل ما كتبته حتى الآن يعتبر مقدمة مخيفة لموضوع الحمى الروماتزمية هذا صحيح ولكن الغاية تبرر الوسيلة وغايتى فى هذا الحديث هى ابراز خطورة هذا المرض على حياة أطفالنا وتأكيد سهولة منعه من الحدوث ٠

والحمى الروماتزمية سببها حساسية الطفل لميكروب يصيب اللوزتين ويسمى الكور السبحى ٠ فنحن نلاحظ دائما أن نوبة الحمى الروماتزمية مسبوقة عادة بالتهاب فى اللوزتين الذى يسببه هذا الميكروب ٠

وكلمة الحساسية تحتاج منا لبعض الشرح فنحن نتداولها كل يوم وقد لا نفهم معناها الحقيقى بالضبط ٠

ما هى الحساسية ؟

اذا قلنا ان فلانا حساس لعلان فمعنى هذا ان فلان لا يطيق وجـود علان ، وأنه فى حالة وجودهما معا قد يتعاركان ويتبادلان الضرب مما قد يؤدى بالأذى لفلان نفسه بالرغم من أن قصده كان مجرد ابعاد علان عنه ٠

وكما ان بعض الناس حساسون للبعض الآخر ٠ فان بعض الناس حساسون لنوع من المكروبات مثل المكور السبحى فاذا غزا هذا الميكروب متسببا فى التهاب اللوزتين فان الجسم الحساس يغضب لدخول هـذا

الميكروب ويحاول القضاء عليه بافراز مواد مضادة له تسمى الاجسام المضادة فتدخل هذه الاجسام فى معركة مع الميكروب وقد يحدث من جراء هذه المعركة خسائر فى جسم الانسان نفسه كأن تصاب صدمات القلب بضرر شديد وتصلب وهذا ما نسميه روماتيزم القلب وقد تصاب المفاصل فتسمى هذا بالروماتيزم المفصلى وقد يصاب المخ فيحدث روماتيزم فى الجهاز العصبى ·

اذن فالحمى الروماتيزمية ليس معناها دائما اصابة القلب بل هى قد تصيب المفاصل أو الجهاز العصبى قبله وهى عدو ويتمتع بأخلاق الفرسان لا يهاجم القلب الا بعد انذارات متعددة فى صورة روماتيزم المفصل أو الجهاز العصبى ·

ما هى أعراض الحمى الروماتيزمية ؟

تتوقف أعراضها على مكان الاصابة فاذا أصابت المفاصل فان الأم تلاحظ ان طفلها يشكو من آلام شديدة وتورم فى احد مفاصله الكبيرة مثل الركبة أو الرسغ ، وتلاحظ الأم ان هذا الألم ينتقل من مفصل الى آخر ، فقد يشكو اليوم من ألم فى ركبته الشمال ورسغه اليمين ثم ينتقل الألم فى الغدة الى كعبه الشمال وركبته الشمال ، اذن فروماتيزم المفاصل زاحف ومتنقل ولا يثبت عند مفصل واحد أبدا ·

أما اذا أصابت الحمى الروماتيزمية الجهاز العصبى فان الأم تلاحظ أن ابنها يقوم بحركات لا ارادية ومفاجئة بأطرافه مع اختلاج فى عضلات وجهه ويصعب عليه امساك الأشياء بيديه وقد يبكى أو يضحك بلا سبب ويغضب بسهولة جدا وقد شبه هذا المرض بالرقص الزنجى (كوريا) ·

أما اذا أهملت الأم طفلها ولم تتنبه لنوبات روماتيزم المفاصل التى تصيب ابنها والتى تصلح لأن تكون صفارة الانذار للأم المتيقظة فقد تفاجأ ـ وقد أعذر من أنذر ـ بطفلها وقد انشب الروماتيزم انيابه فى قلبه ، فيمتقع وجهه ويتعب لأقل مجهود وينهج باستمرار حتى وهو فى سريره وقد تلاحظ انتفاخا فى عروق عنقه وتورما فى رجليه وبطنه وهذه أعراض هبوط القلب ·

الانذارات الأولى للحمى الروماتيزمية :

اذا زحف ثعبان نحونا فنحن لا ننتظر لدغته حتى ننادى الطبيب بل يكفى ان نسمع فحيحه حتى نتنبه لقدومه ونترقبه وكذلك الأمر فى الحمى الروماتيزمية ·· فواجب الأم الا تنتظر لدغة الحمى الروماتيزمية فى

مفاصل أو قلب ابنها أو فى جهازه العصبى بل عليهـا ان تـكون منتبهة لفحيحها وصوت زحفها نحو فلذة كبدها وفحيح الحمى الروماتيزمية يتمثل فى بعض الأعراض الخفيفة جدا والتى قد لا تسترعى الانتباه العادى مثل امتقاع الوجه فقد الشهية درجة حرارة متوسطة فى الارتفاع نزيف من الأنف ، طفح جلدى . عرق اليدين وآلم خفيف فى المفاصل قد لا يلفت نظر الطفل الا اذا لاحظت الأم هذه الأعراض فى طفلها ٠ وخصوصا اذا كان ذا سوابق فى الاصابة بالتهاب اللوزتين فعليها بالاسراع الى الطبيب حتى يجرى الاختبارات المعمليـة التى قد تؤيد أو تنفى وجـــود الحمى الروماتيزمية فى أوائل مراحلها ٠

اهمية سرعة الترسيب فى تشخيص الحمى الروماتيزمية :

كثيرا ما نسمع عن استعمال سرعة الترسيب فى التشخيص ، فما هى سرعة الترسيب وما هى قيمتها التشخصية ؟ يتكون الدم من كريات دموية تسبح فى سائل يسمى (البلازما) فاذا وضعنا الدم فى انبوبة اختبار دقيقة وتركناه مدة فان الكريات الدموية الثقيلة نسبيا ترسب فى قاع الانبوبة ، وسرعة رسوبها اذا قيست بالمليمترات فى الساعـة تسمى اختبار سرعة الترسيب وهى حوالى ٥ ملليمترات فى الساعة الأولى و ١٠ ملليمترات فى الساعة الثانية من بدء القياس وبشىء من التبسيط فان الكريات الدموية تزداد ثقلا فى كثيرا من الأمراض ومن بينها الحمى الروماتيزمية فتزداد السرعة التى تترسب بها اذن فسرعة الترسيب المرتفعة تصلح لكى تؤكد وجود الحمى الروماتيزمية ما دام هنـاك من الأعراض المرضية ما يوحى بوجودها وارتفاع سرعة الترسيب يشبه ارتفاع درجـة الحرارة فارتفاعهما يدل على أن الشخص مريض ولـكن كـلاهما لا يكفى لتشخيص نوع المرض الذى تسبب فى ارتفاعهما بدون وجود أعراض المرض الأخرى ٠

الوقاية من الحمى الروماتيزمية :

الوقاية دائما خير الف مرة من العلاج وتتلخص مبادئها فى :

١ ــ منع حدوث الحمى الروماتيزمية بأن :

(أ) نمنع طفلنا من مخالطة الأطفال المصابين بالتهاب اللوزتين حتى لا تصيبه العدوى ٠

(ب) اذا أصيب الطفل بالتهاب اللوزتين فيجب ان يعالج فى الحال

بالمضادات الحيوية مع ملازمة الفراش حتى الشفاء الكامل ولمدة لا تقل عن عشرة أيام ٠

٢ ـ منع تكرار الحمى الروماتيزمية :

(أ) اذا أصيب الطفل مرة بالحمى الروماتيزمية فيجب وقايته من الاصابة بها مرة أخرى اذ انه كلما تكررت الاصابة بالحمى زادت احتمالات اصابة القلب وما كل مرة تسلم الجرة وتكون وقاية الطفل باعطائه حقن البنسلين يوميا ولكن وجد الاطباء ان حقن الطفل يوميا بالبنسلين يكون سببا فى عذاب يومى له ولأهله فتغلبوا على هذا بان صنعوا نوعين جديدين من البنسلين ٠

— بنسلين الفم : يتناول الطفل قرصين يوميا ٠

— **بنسلين بطىء الامتصاص ٠**

ويعطى الطفل حقنة واحدة كل ١٥ أو ٣٠ يوما فتقيه من الاصابة بالتهاب اللوزتين وتنقذه من رعب الحقن اليومية ٠

(ب) استئصال اللوزتين : اذا تكرر التهـابها أو صار مزمنـا فاللوزتان حارسان على بوابة الجهاز التنفسى تمنع دخـول أى ميـكروب اليهـا من الهـواء الذى يتنفسـه ٠٠ اذ فهى مفيدة جـدا ولكن اذا تكرر اصابتهما بالالتهاب صارا حارسين مريضين لا يستطيعان القيام بعملهما على الوجه الأكمل بالاضافة الى ان الميكروب الذى يسبب التهابهما المزمن السـبحى فاذا كان الطفـل حسـاسا له فقد يتعرض للاصـابة بالحمى نفسه ٠

علاج الحمى الروماتيزمية ؟

يجب ان يكون بمعرفة الطبيب فهو الذى يحدد مدى الاصابة وهل وصلت اليه ام لا وهو الذى يقرر متى يبدأ العلاج ومتى ينتهى وما مقادير الدواء ونوعه ٠

وعلى العموم فهناك بعض مبادىء علاج الحمى الروماتيزمية وهى : ـ

— الراحة التامة فى السرير حتى تتلاشى جميع الأعراض وحتى تعود سرعة الترسيب الى المعدل الطبيعى لها ٠

— وفى حالة روماتيزم المفاصل يعطى الطفل الاسبرين بجـرعات تتناسب مع سنه وفى حالة روماتيـزم الجهـاز العصبى يعطى الطفـل المهدئات ٠

التهاب الكلى الحاد عند الأطفال

لو تركنا جانبا الايمان الوراثى بالله ـ أى الايمـــان به لمجرد ان الفرد منا قد ولو من بيئة تؤمن بل جل جلاله ـ لوجـدنا ان ايمـــان الاقتناع والفهم أسهل نطقا وأصعب احتزازا ٠ دعنـــا من ضرب أمثلة بالفضاء ومجراته الجبارة ولنتناول عضوا صغيرا متواضعا من جســم الانسان قد يمر على المرء منا سنين طويلة لايذكره فيها ـ مادام يخلص فى أداء وظيفته ، وعضو لايزيد وزنه عن نصف كيلو جرام ولكن به من الحياة ما يتحسر على جزء منها القمر وغيره من نجوم السماء !! ٠ هذا العضو هو الكلية ٠

لكى يستذكر طالب دروســه على وجه أكمل لابد له من ظروف هادئة مستقرة فهو لن يستطيع الاستذكار باجادة اذا تغير المنهج أو مكان استذكارة أو الجو من ساخن الى بارد بين يوم وليلة ٠ وكذلك خـلايا جسم الانسان ، لابد لها من جبهة داخليـة مستقرة وثابتة ٠ فالخلايا لاتعمل باستقرار الا اذا استقر حجم السوائل بالجسم واذا ثبتت كمية الأملاح من صوديوم وبوتاسيوم وغيره بالدم والا اذا تخلص الجسم من الفضلات التى تنتج عن هضم وتمثيل المواد الغذائية ٠

ولكن استقرار هذه المواد ليس بالشىء السهل ، فكمية السوائل عرضة للتغير باستمرار ٠ فالانسان يعرق فى الحر فتقل السوائل وقد يشرب فتزيد السـوائل ، وهو قد يتنـاول غـذاء غنيـا بالأملاح فتزيد ، لكنه قد يصوم فتقل الأملاح وهنا يأتى دور الكليتين ٠

ليست الكلوة مجرد قطعة من اللحـــم فى حجم قبضة اليـد ، فلو نظرنا اليها تحت الميكروسكوب لوجدنا انهـا تتكون من وحدات

متشابهة ولنسميها الوحدات الكلوية ، وعددها مليـون وحدة ، وكل وحدة تتكون من جزءين : جزء مرشح وجزء آخر يليه هو الجزء المرشح ولو فردنا هذه المليون وحدة لوصل طولها الى مائة كيلو متر أى من هنا الى طنطا . يمر الدم بالجزء المرشح من الوحدة الكلوية وما الجزء المرشح الا شعيرات دموية رقيقة ذات مسام دقيقة جدا تسمح بخروج السـوائل والأمـلاح والسـكر والبولينـا والأحمـاض الامينيـة – ناتـج هضم المواد البروتينيـة – من الدم ولكن هل تذهب كل هذه المواد ، النافع منها كالسكر الأحماض الامينية ، والضار كالبولينا – هل تذهب كل هذه المواد الى خارج الجسم عن طريق البول هكذا بدون تميز ؟ طبعا لا .. وهناك يأتى دور الجزء الماص من الوحدة الكلوية وهو هنا يمثل العقل الواعى فى الكلية ففى استطاعته التحكم فيما سوف يغادر الجسم عن طريق البول حسب حاجة الانسان ، وأبسط دليل على ذلك هو اننا اذا شربنا ماء أقل من اللازم أخرجنا بولا بكمية أقل من المعتاد ، والسبب هنا هو ان عقل الكلية أو جهازها الماص لم يسمح بفقد كل ما يصله من ماء بل امتص جزءا كبيرا منه واعادة الى الدم ومنه الى خلايا الجسـم والعكس هنا عندما يتعلق الأمر بمادة ضارة كالبولينا فالكلية تتخلص من كل جزء منها يصل اليها عن طريق اعادة امتصاصها بواسطة الجزء الماص .

★ والعجيب ان وحدات الكلية تتبع نظام النوبتجيات ، ليس كل المليون وحده فى عمل دائم طيـلة الأربـع والعشرين ساعة ، بل ان البعض يعمل والآخر يستريح وهكذا .

التهاب الكلى الحاد :

– مفهوم ؟؟ .. والآن لنبدأ حديثنا عن التهاب الكليـة الحـاد والاسم هنا على غير مسمى . من يسمع به يعتقد ان للميكروب دخـلا مباشرا بالمرض ولكن الحقيقة غير ذلك . فالسبب هو حساسية لميكروب. فالتهاب الكليتين الحاد هو فى الحقيقة توأم الحمى الروماتزمية خرجا من أصل واحد وهو حساسية للميكروب السبحى الذى يسبب التهاب اللوزتين أو التهاب الحلق ، يصاب الطفل بالتهاب اللوزتين ويشفى منه ويذهب الى المدرسة ويطمئن الاهل ويمر اسبوعان ويلاحظ الأهل تغيرا فى لون البول وكميته وانتفاخا بالعينيين يزيد فى الصباح وهذه هى أولى أعراض التهاب الكليتين .

أما ما يحدث فهو أن الجسم الحساس للميكروب السبحى يفاجأ

بهجوم فى شكل التهاب اللوزتين فيفرز أجساما مضادة ضد هذا الميكروب تساعد على الحد من نشاطه ـ سليم حتى الآن ـ ولكن ما قد يحدث هو ان بعض هذه الأجسام المضادة تخطىء طريقهـا ويعجز عن معـرفة عدوها الحقيقى فتهاجم الكليتين وتتأثر الوحدات الكلوية بهذا الهجوم وتعجز عن تأدية وظائفها ·

يحاول الجسم التخلص من السوائل الزائدة عن حاجته عن طريق كليتيه ولكنهما تعجزان عن ذلك فتتراكم السـوائل فى جسـم المريض فتتورم عيناه وكيس البول ، وقد يمتد التورم الى الاطراف وجدار البطن وتقل كمية البول التى تفرزها الكليتان كل يوم ·

ويهضم الانسان المواد البروتينية ويستخدم نواتـج هضمهاَ فى بناء أنسجة جديدة تعوض ما يفقده كل يـوم ولكن ، لهذا الاسـتخدام فضلات ، هى مادة البولينا التى تخلص الكليتان الدم منها ، ولكن الكلية المريضة لاتستطيع هذا فتتراكم هذه المادة مع مواد أخرى فى دم المريض وتؤثر فى حيويته ونشاطه بل وعلى باقى أجهزة جسمه تأثيرا ضارا يظهر فى خموله وهبوطه وعدم انتظام قلبه وقد يستطيع الطبيب ملاحظة رائحة بوليه من فم المريض ، وقد تكون النهاية سيئة اذا ترك المريض بدون علاج ·

وقد يتأثر الجزء الماص من الوحدات الكلوية بهجوم الأجســام المضادة فيعجز عن امتصاص المواد الحيوية التى سلمها له الجزء المرشح مثل الاحماض الامينية وبعض الكرات الدموية ، فيمتلىء البول بها ، بل قد تنفذ من ثغرات الوحـدات الكلوية مواد لم تكن لتنفذ منهـا عندما كانت الكلية ·· فى صحتها ·· مثل الزلال ، فيزيد الزلال بالبول ·

وفى كثير من الأحيان تكون الاعراض مركزة على الكليتين ، ولكن قد يحدث ان تفرز الكلية المصابة مادة تؤدى الى ارتفاع فى ضغط الدم ويؤدى لمضاعفات بعيدة تماما عن الكلية فارتفاع ضغط الدم وخصوصا اذا حدث بسرعة قد يؤدى الى هبوط بالقلب أو نزف بالمخ ·

الوقاية :

الوقاية هنا وفى كل مرض ـ أهم من العـلاج ، وتـكون بحماية الطفل من الاصابة بالتهاب اللوزتين أو الحلق · وهنا يهمنى ان أذكر الأم بان استئصال اللوزتين لايمنع من اصـابة الطفل بالتهاب الحلق وبنفس الميكروب الذى يسبب الحساسـية فيجب ان لانعرض طفلنـا

للتقلبات الجوية والتيارات الهوائيـــة وان نتجنب التخفيف المفاجيء للابسه قبل ان نتأكد من استقرار حرارة الجو ، واذا تكررت الاصابة بالتهاب اللوزتين كثيرا واذا أصيب الطفل بالتهاب مزمن بهـــا وجب استئصالهما وان لم يمنع هذا من حمايته من الاصابة بالتهاب الحلق .

أما اذا حدث المحظور وأصيب بالمرض فأولى خطوات العلاج هو الراحة التامة بالفراش حتى يثبت بتحليل البول والدم الشفاء التام .

ونأتى بعد ذلك للطعام والشراب . أمامنا طفل لاتستطيع كليتاه التخلص بسهولة من السوائل التى يتناولها ، ولذا يجب تقليل كمية ما يشربه الطفل من سوائل بحيث لاتزيد عن ٥٠٠ سم٣ زيـــادة على ما يفرزه من بول فى اليوم .

وطفلنا هذا يعجز عن التخلص من البولينا وهى فضـــلات أيضا للمواد البروتينية فلا داعى لان نثقل على مثل هذه الكليـــة المريضـــة ولنجعل غذاء الطفل متواضعا فى كمية المواد البروتينية .

أما اذا أصيب بارتفاع فى ضغط الدم فالسربازيل وغيره يخفض من ارتفاعه ، واذا أدى الأمر الى هبوط بالقلب عولج بمنشطات عضلة القلب كاقراص الديجوكسين .

ويجب فى نفس الوقت ان نقوم باجراء تحاليل للبول والدم حتى نتعرف على مدى استجابة المريض للعلاج وعلى مقدار تحسنه حتى نطمئن تماما الى شفائه . وهنا نبدأ فى الزيادة التدريجية من حركته والسوائل التى يتناولها والمواد البروتينية التى تدخل فى طعامه حتى نصل الى بر الأمان وعادة ، تستمر الرحلة حوالى الشهر .

كل هذه القصة الطويلة تبدأ بالتهاب اللوزتين ، بهذا البعبع .. الميكروب السبحى وما أسهل الوقاية منه . أما علاج مضاعفاته فتلك هى القصـــة .

الفول ·· والانيميا الحادة ·· !!

لو كان هيرودوت المؤرخ اليوناني حيا ورأى ما للفول من سيطرة على أمعاء المصريين لما تردد في أن يقول ، مصر هبة الفول ، ولما ترددنا في منحه موافقة اجتماعية على رأيه هـذا · فللفول المدمس والطعمية والبصارة والفول النابت والفول الحـراتي وهي كلها مأكولات رئيسية لغالبية الشعب المصرى ــ تعتبر من مشتقات الفول وقديما قيل لن تشكو مصر من المجاعة ما دام الله متعها بالستر والفول ·

ولكن هناك اتهاما قويا ثابتا ضد الفول وهو تسـببه في حدوث فقر دم حاد عند الأطفال الذين يتناولونه ــ هو أو أحد ــ مشتقاته ــ لأول مرة وقد تؤدى هذه الانيميا الى وفاة الطفل ·

تأتى الام بسرعة الى الطبيب حاملة طفلا شديد الامتقاع ، يشوب بياضه صفرة في الوجه والعينين وتخبرنى أن طفلها كان سـليما تماما حتى تناول ملعقة من الفول وبعدها بساعات ــ أو أيام حدث تغير سريع في لون جسمه وصار لون البول داكنا وأصيب الطفل بهبوط شـديد يفحص الطبيب الطفل فيجده مصابا بأنيميا شديدة واصفرار في لون الجلد والعين وتضخم في الطحال وفي بعض الحالات المصحوبة بهبوط في القلب يتضخم الكبد وتحتقن أوردة الرقبة :

★ **علاقة الفول بالانيميا :**

وقد كان يظن أن هذه الانيميا حساسية للفول بسبب حدوثها بعد تناوله ولكن ثبت الآن أن المسألة شيء آخر تماما ·

يحتوى الفول ومشتقاته على مادة مضرة للكرات الدموية الحمراء تسبب تكسرها السريع ولكن الكرات الدموية فى الطفل العادى تحمى نفسها بمادة وافية تمنع أثر المادة الضارة . أما هؤلاء الاطفال المرضى فان كراتهم الدموية تنقصها هذه المادة الواقية ولهذا تؤثر فيهـا الكمية القليلة من المادة الضارة بالبول فتسبب تكسرها وتؤدى الى حـدوث هذه الانيميا الحادة .

ولاتوجد هذه المادة الضارة فى الفول فقط بل توجد أيضا فى الاسبرين والسلفا وأدوية الملاريا وغيرهم .

الوقاية من المرض :

العيب فى هذا المرض ليس فى الفول نفســه بـل فى الكرات الدموية وهو عيب لايوجد الا فى قلة قليلة جدا من الأطفال وبالذات فى الذكور ونحن لانمنع الطفل من تناول الفول الا اذا اشتبهنا فى وجود هذا النقص بكراته الدموية كأن يكون له أخ أو قريب يشكو من أعراض هذه الأنيميا وهنا لا نعطيه الفول ومشتقاته الا بعد أن يثبت بالتحليل أن كراته الدموية سليمة ولاتنقصها المادة الواقية . أما اذا لم يكن هناك اشتباه فى مرض فليأكل الفول ولن يحدث شىء كغالبية الأطفال العظمى أما اذا أصيب بالمرض فليعرض على الطبيب حالا وسوف ينصح له بنقل الدم السريع حتى يعوض ما فقد بسبب تكسر الكرات الدموية .

هذا الطفل يجب أن يمنع عن الفول ومشتقاته والأدوية الضــارة الأخرى وتجرى له اختبارات دورية لمعرفة كمية المادة الواقية فى كراته الحمراء ، ولا يعى الفول أو الأدوية الضارة الا اذا ارتفعت نسبتها الى الحد الطبيعى وهى قد ترتفع مع التقدم فى السن .

★ ســيدتى اطعمى طفلك الفول فهو غذاء جيد ورخيص وفى الحالات النادرة التى يصاب فيها طفلك اذهبى به الى الطبيب حالا ولا تكررى اعطاء الفول حتى يثبت معمليا توافر المـادة الواقية بكراته الحمراء .

الطفل ومرض السكر

يبدو لى ان الانسان كالقط يحب خناقة · فحين كنت فى باريس خلف لبى مبنى الأنفاليد حيث دفن نابليون وهو مبنى ضخم مهيب يحج اليه الفرنسيون والسياح وتهت ساعتين حين بحثت عن قبر باستور الذى انقذ باكتشافه الملايين · ولو سألت مجموعة من الناس عن مكتشف الديناميت لوجدت الف من يدلك عليه · أما اذا كان السؤال عن مكتشف الانسولين تقابل بصمت شـــديد البلاغة مع أن قصة اكتشافه تعتبر اسطوره من كفاح الشباب · فالسيد بست ـ ولم يكن قد صار طبيبا كاملا بعد ـ كان يعمل تحت التمرين عند الدكتور بانتج وكان فى حوالى العشرين من عمره وكان العالم قد عرف ان الانسولين موجود فى غدة البنكرياس ـ الحلويات فى لغة الجزارة ـ ولكنه لم يعرف طريقة تحضيره معمليا على شكل حقن يستخدمها المريض · ثم سافر الدكتور فى اجازة بضعة شهور واقفل الشـاب بست المعمل على نفســه حتى عاد استاذه فوجد الانسولين محضرا وجاهزا للاستعمال جهزه الشاب الصغير وهو فى سن يتقاتل فيها كثير من الشباب للحصول على وظيفة أول مربوطها سبعة عشر جنيها ·

يحتاج جسم الانســان ـ الفانى ـ الى ثلاث مواد غذائية رئيسية حتى يعيش · أولها المواد البروتينية التى يستخدمها الانســان فى بناء انســجة جـديدة وتعويض ما فقده خلال اليوم كله وتعبه · أما المواد الدهنية فهى بالاضـافة الى كونهـا مصــدر لبعض الفيتامينـات تعتبر احتياطيا هاما للطاقة · ولكن الوقود الســائل تحت الطلب يستمد من المواد النشوية التى تمثل لجسم الانسان بنزين العربة وهى اذ يستخدم فى كـل عملياته الحيوية كمصــدر للطـاقة يوفر المواد البروتينية التى يستخدمها فى البناء كالعملة الصعبة ·

ولاختلاف حاجة جسم الانسان للطاقة من ساعة الى أخرى ومن يوم لآخر فهو يفضل ان يكون له رصيد مختزن من الطاقة ، فيحول الفائض من النشويات فى الكبد والعضلات والى مواد دهنية تتجمع فى طبقات تحت الجلد وتكون الكرش شابه ذلك . حتى اذا احتاج فى وقت ما الى طاقة أكثر مما يستطيع الغذاء ان يمده بها ، لجأ الى مخزونه من النشا الحيوانى يفتته الى بنزين أقصد الى سكر وجلوكوز يستخدمه فى نشاطه الزائد .

الانســـولين ..

وما يقوم به الانسولين هو مساعدة الجسم على تخزين السكر الزائد وتحويله الى نشا حيوانى فى الكبد ثم مساعدة الجسم على تفتيته الى جلوكوز عند اللزوم ومن هذا يمكننا بسهولة استنتاج ما يحدث من مرض السكر بسبب نقص الانسولين يهضم الجسم المواد النشوية ويحولها الى جلوكوز يمتصه الدم ويستخدم الجسم جزءا منه فى عملياته الحيوية ويبقى جزء كان المفروض ان يختزن بمساعدة الانسولين وحين ينقص هذا الهورمون يعجز الجسم عن اختزان الجلوكوز الزائد لتزيد كميته فى الدم حتى يصل الى درجة يستسرب فيها الى البول عن طريق الكليتين ، كما يفيض الماء من فوق خزان فى فيضان عالى فينتج عن هذا بول زادت به نسبة السكر وهو البول السكر . حتى يتخلص الجسم من هذا الجلوكوز المتراكم الذى لم يستطيع الاستفادة به فانه يضطر الى زيادة كمية البول اليومية فتزداد مرات التبول ، وقد يتبول الطفل فى فراشة وهو نائم ، وقد تكون هذه أول أعراض البول السكرى ـ وتؤدى زيادة كمية البول المفقودة الى نقص فى سوائل المصاب واحساسه بالضعف والهبوط . ومن الأسف ان ما يفقده من بول ليس ماء بل هو ماء غنى بالاملاح كالبوتاسيوم والصوديوم ولذا ينقص مستواهما بالدم مؤديا الى خلل آخر . وحين يتسرب الجلوكوز بكثرة من الدم الى البول ، يفاجأ المريض أحيانا بحاجة زائدة للطاقة مثلا عند اصابته باى مرض حتى الانفلونزا أو عند قيامه بمجهود زائد أو عند نمو زائد ساعة البلوغ . ولكن مخزونه من الطاقة فى صورة نشويات يكون ناقصا لنقص الانسولين ، فيضطر الى استخدام مصدرين أخرين أو لحصاد المواد الدهنية وهى مصدر رائع ورخيص للطاقة ولكنه كديزل للوقود يترك فضلات ضارة جدا منها مادة الاستون ـ التى تعرف رائحتها كل سيدة وهى مادة تؤثر تاثيرا سيئا جدا على جهاز الانسان العصبى وتؤدى زيادتها الى خلل بجهازه العصبى وغيبوبة ـ كوما ـ وان لم تعاجل بالعلاج كانت نهايتها غير طيبة .

أما المصدر الآخر فهو المواد البروتينية ، وهى لحم المريض الحى . فهو هنا يحرق من لحمه حتى يعيش ، ولذا يفقد الكثير من مرضى السكر وزنهم بسرعة مالم يسعفهم الله بزيادة شديدة من الشهية تساعدهم على تعويض ما فقدوه .

★ ومرض السكر فى الأطفال لا يظهر عادة قبل سن الثالثة ، وان كنت قد رأيت حالات لأطفال دون السنة الواحدة من عمرهم ، فى كثير من الاحيان نجد أبا أو أما أو جدا مصابا بالمرض مما يقطع بتدخل الوراثة فى حدوثه . وكثيرا ما ياتى تشخيصه بمحض الصدفة ، كما يحدث فى حالة أم تشكو الى طبيبها من طفل بدأ أخيرا فى التبول اللا ارادى اثناء النوم ، يحلل البول فاذا به أمام طفل مصاب بداء السكر أو تلك الأم التى لاحظت هبوطا مفاجئا فى وزن طفها يطلب الطبيب تحليل البول والبراز روتينيا فيجد السكر فى البول ، وللتاكد من التشخيص يلجأ الطبيب الى قياس نسبة الجلوكوز فى الدم لأن ارتفاعها عن الحد الطبيعى يؤكد تشخيص المرض .

والعلاج :

هو استكمال ما ينقص وبتعويض ما يفقد ، فحقن الانسولين تحل محل انسولين بنكرياس المريض الناقص ، وتفس المختزن من النشويات يعالج باعطائه المريض محلول الجولوكوز بالوريد اذا أصيب بغيبوبة سكرية ، أو نصحة بتناول كميات معقولة من النشويات . ويستبدل ما يفقده المريض من سوائل خلال البول بالشرب الكثير أو سوائل وريدية غنية بالأملاح كالصوديوم والبوتاسيوم . أما غير الاستون من تفاعل الدم الى الناحية الحمضية فمن الضرورى حقن المريض بسوائل وريدية قلوية مثل لبنات الصوديوم أما ادوية السكر التى على شكل اقراص بالفم فهى لا تفيد فى مرض السكر الذى يصيب الأطفال بالذات .

وبعد ففى قديم العصور والأوان ومنذ عشرات الالآف من السنين حتى القرن العشرين كان مرض السكر يعتبر مرضا قاتلا لا يحتمل المصاب به وخصوصا اذا كان طفلا ـ الحياة الا لمدة قصيرة جدا ثم اتى عالمان فاكتشفا السبب والعلاج واصبح مرض السكر ـ بحقنة واحدة يومية شخصا عاديا تماما . فى النشاط وطول العمر . ولكن كم مريضا بالسكر ياترى يبدأ يومه داعيا بحسن المثوبة الى هذين العالمين بست وبانتنج ؟!!

الطفلة سكر

قسم الولادة بالنسبة لطبيب النساء والولادة هو مكان عمله الذى يوقظه عند مطلع فجر ليتلقى مولودا جديدا يقدمه لطبيب اطفال كان يغط فى نومه فى هذه اللحظة المباركة ٠

وبقدر ما يكون هذا القسم مصدرا لأرهاق طبيب الولادة فهو فى نظر طبيب الأطفال مكان حبيب تتكون اغلبية شاغليه من نتائج الحوادث السعيدة ٠ ونظرة واحدة لأم حديثة الولادة وهى تحتضن مولودها فى حنان شديد ناسية مجهود الأمس تبعث فى نفس طبيب الأطفال سعادة وراحة تختلف كثيرا عن شعوره حين يدخل مستشفى أمراض الأطفال ٠ وبالقسم عادة غرفة للحضانة تضم حديثى الولادة ، بينهم الرفيع والسمين والهادىء والعصبى الباكى ليله ونهاره والأسمر والأشقر ٠ والعيب فى هذه الحجرة ان جدرانها زجاجية فتستطيع كل أم ان ترى الأطفال جميعا ويحدث لذلك مفارقات عجيبة ٠ فالأم ذات المولود الهادىء تتعجب لهدوئه وتطلبه صارخا مثل الآخر فى حجرة أخرى ٠ وتلك ذات المولود الرفيع تطلبه سمينا ، أما ما يحدث من تمنيات لذكر مكان انثى فيخجل جلسات مجلس الأمن ٠

ذهبت مرة الى المستشفى ، وفى الحجرة ١١٦ قالت لى الأم ان طفلتها وزنها ٥ر٣ كيلو عند الولادة وهى فى نظرها صغيرة الحجم ٠ ولما أكدت لها ان وزنها فى حدود الطبيعى قالت لى انها انحف من البنت فى حجرة ١١٨ فتذكرتها انها الطفلة سكر التى رايتها منذ يومين ٠ مولود ما شاء الله ٠ ولدت عن ٥ر٥ كيلو جرام وهو وزن طفل فى الشهر

الثالث من عمره وجهها ممتلىء مورد • ولكنهـا كانت طفلة مهـددة فى حياتها •• فقد ولدت لأم مصابة بمرض السكر • ولذا سميت سكر •

★ والطفل المولود لأم مصابة بداء السكر يكون عادة أضخم بكثير من المتوسط فبينما يتراوح وزن الطفل العادى عند ولادته بين ٣و ٥ر٣ كيلو نجد ان طفل الأم المصابة بالسكر يزن بين ٤ ــ ٥ر٥ كيلو والسبب هو زيادة افراز هرمون النمو عند مثل هؤلاء الأطفال ، ويبدو الطفـل فى منتهى الصحة والنشاط حتى قد يحسده زائره ، وهو طفل محسود فعلا فهو فى خطـر دائم يبداء من فترة الحمل الى الأسـبوع الثانى من عمره •

★ فقد لوحظ ان نسبة الوفيات تزيد اذا طالت فترة الحمل عن ٣٦ اسبوعا • كمـا ان أول اسبوع من حياة مثل هؤلاء الأطفـال يكون محفوفا بالمخاطر ، ومنها ان هذا الطفل يكون عرضة لانخفاض حاد فى نسبة السكر فى دمه • غريب هذا ؟ ليس غريبا •• فان ارتفاع نسبة السـكر فى دم الأم ينقـل الى دم الجنين فيؤدى الى افراز كمية اكبر من الانسولين فى دمه ، وعنـدما يولد الطفـل يبقى الانسولين عاليا ولكن السكر فى دمه ينخفض لانما يصبح ذا دم مستقل عن دم والدته •• وكذا لتأخر افراز اللبن عند الأم ، وما يتبع ذلك من تأخر فى الرضاعة فيصبح الطفل كمن قد اعطيناه انسولين فى الوريد زائدا عن حاجته • فيصاب بهبوط وتشنج وقد تكون النهاية سيئة •

كما قد يصاب الطفل بمرض انسداد فى حويصلات الرئة مصحوب بسرعة وضيق فى التنفس ، مع زرقة فى جسمه •

ولتشخيص المرض يحلل الطبيب دم الأم وبولها وكذا دم الطفل عند اشتباهه فى اصابة الطفل بمضاعفات هذا المرض •

وللوقاية :

يجب تحليل دم كل زوجة عند زواجها حتى يمكن عمل الاحتياطات اللازمة عند الحمل وقبله ، أما اذا فات الزوجة عمل التحليل عند الزواج فيجب الا تتوانى عنه عند الحمل ، فاذا اكتشف اصابتها بالمرض ، فيجب ان تتناول علاجه اللازم فى شكل انسولين وتنظيم لتغذيتها ويجب التأكد من أن المرض قد أصبح تحت السيطرة التامة اثناء فترة الحمل •

أما اذا حدث ما تخشاه وفوجىء الطبيب بحالة أم مصابة بالسكر وهى فى أواخر مدة حملها • فكثير من الأطباء يفضـل انهاء الحمل حوالى الأسبوع ال ٣٦ حتى يقللوا من نسبة الوفاة التى تصيب مثل هذه الأجنة •

وحين يولد الطفل يجب تشفيط ما يتجمع من مخالط وافرازات فى حلقه وملاحظة أى تشجنجات أو ضيق وسرعة فى التنفس ٠

فاذا أصيب بتشنجات وجب علينا اسعافه بالجلوكوز فى الوريد حتى ترفع نسبة الجلوكوز بالدم والتى كان انخفاضها سببا فى التشنجات ٠

وفى حالة انسداد جويصلات الرئة الذى يصاحبه ضيق وسد فى التنفس فيجب أن يسعف المولود حالا بالأكسجين كما يجب ان يعوض ما يفقده من سوائل خلال عملية النهجان المستمر بجلوكوز ومحلول ملح فى الوريد وقد يفضل الطبيب وضعه فى محضن كهربائى يمنحه الأوكسجين والرطوبة والحرارة بانتظام ٠

ليس فى مقدور الطب ــ حتى اليوم ــ ان يمنع اصابة الأم بالسكر ولكنه بالتأكيد يستطيع ان يقى الجنين من مضاعفاته ، وكل ما على الأم هو ان تحلل بولها قبل الحمل ٠ واذا وجدت مصابة بالسكر ، فلن اقول امتنعى عن الحمل ، بل أقول لها عالجى السكر حتى تتأكدى ان مستواه قد صار عاديا ٠

أمراض للذكور فقط

اعتدنا ان نطلق على المرأة انها الجنس الأضعف والأكثر رقة٠٠والأقل ضمانا ٠٠ والأقل احتمالا ومع هذا فالطب يؤكد العكس ٠٠ ان الذكر هو الجنس الأضـعف فعمر الذكر فى متوسـطه أقصر من عمر الأنثى ٠٠ وكثير من الأمراض يصيب الذكر أكثر من الأنثى كضغط الدم ، والذبحات القبيلة ، وغيرها ولذلك فان موضوع حديثنا هنا سـيكون حـول تلك الأمراض التى تصيب الأطفال الذكور دون الأناث ٠٠ بل الأكثر من هذا فهى تنقل من الأمهات الأناث الى اطفالهن الذكور دون ان تصيبهن ٠

ان أهم هذه الأمراض التى تصيب الطفل الذكر دون الأنثى هى سيولة الدم « الهيموفيليا » والضمور العضـلى ونقص انزيم سـادس فوسفاتين الجلوكوز الذى يؤدى الى حدوث الأنيميا الحادة للطفـل حين يتنـاول الطفـل الـذكر الفـول المـدمس أو بعض الأدوية كالسـلفا والسلسلات ٠

الدم السـائل

وأهم ما يحتاجه الطفل فى حالة حدوث جرح ٠٠ هو سرعة ايقاف النزيف من الوعـاء الدموى المجروح والا استمر الطفل فى النزيف مـن ابسط جرح فى جسمه حتى يموت ٠

وما يحدث عند جرح الشريان أو الوريد هو ان الصفائح الدموية تتجمع حول الفتحة التى تكونت ثم تنفجر مطلقة مادة الترومبوبلاستين التى تتفاعل مع مواد أخرى كثيرة فى دم الانسـان منها مادة البروتين المضاد للهيموفيليا وينتج عن هذا التفاعل الجلطة الدموية التى تسـد

الثقب مؤقتا وتمنع النزيف حتى يســـتطيع الوعاء الدمــوى أن يكون نسيجا جديدا يقفل به هذه الثغرة نهائيا •

وفي مرض الهيموفيليا تنقص مادة البروتين المضاد من دم المصاب فلا يستطيع تكوين الجلطة الدموية عند جرح وعائة الدموى ينزف لمدة طويلة •

اعراض المــرض

واعراض مرض الهيموفيليا تختلف باختلاف موعد ظهورها ، انها تظهر عند الطفل حديث الولادة في شكل نزيف شديد عند الحبل السرى أو عند الطهارة وقد يتاخــر ظهور الأعراض حتى ســن كبيرة عند أقل احتكاك أو خبطة وخصوصا في سن تعلم المشى التى يتعرض فيها الطفل للوقوف كثيرا •

وفي احيان أخرى تبدأ الأعراض بنزيف شديد من الفم عند تبديل الاسنان أو اثناء أحدى العمليات كاستئصال اللوزتين ـ ولهذا السبب يصر الأطباء على قياس سرعة نزيف وتجلط الدم للطفل قبل اجراء مثل هذه العمليات •

اسخف اعراض الهيموفيليا هى النزيف المفصلى ، فنجـــد المريض وقد تورمت أحدى مفاصلة الهامة كالركبة •• تورما مؤلما يشل حركتها مؤقتا ولكن الدم الذى تكون في المفصل يمتص تدريجيا وتعود الحركة الى طبيعتها الأولى اذا ما حرصنا على منع تكرار النزيف •

وتكمن خطورة الهيموفيليا ليس فقط فى النزيف الشديد •• بل انها تتوقف على مكان النزيف فبضعة سنتيمترات من الدم فى حالة نزف المخ تؤدى الى عواقب وخيمة •

منع زواج المصاب !!

وأهـم اســاليب الوقاية من هذا المرض الوراثى الخطير هى : انه يجب منع زواج الأنثى اذا كان بعائلتها حالة أو حالات من الهيموفيليا •• وبالطبع يجب منع الذكر المصاب من الزواج ـ وهذا أسهل لظهور

أعراض المرض عليه بعكس الأنثى التى تحمل المرض ولا تبدو عليها أعراضه .

أما اذا وقع المحظور .. ونتج عنه طفل مصاب فيجب وقايته من الصدمات والجروح ويقع عبء هذا الحرص على عائلته .. خصوصا أثناء تعلمه المشى .. فيجب حمايته من الوقوع ولف مفاصلة باللباد أو القطن كما تختار له لعبة من المطاط أو القماش حتى لا تجرحه .

وفى سن الحضانة تتقاسم دار الحضانة مع الأهل العبء حتى توفر للطفل الوقاية فيجب أن يعرف جميع العاملين بالحضانة حقيقة موقف الطفل المصاب حتى لا يترك للألعاب العنيفة التى قد تسبب له الجروح .. كما انه لا داعى لعقاب الطفل بالضرب .. وكلما كبر الطفل أدرك حقيقة موقفه وتسلم هو مهمة وقاية نفسه .

وأنصح الأهل بألا يبالغوا فى اظهار شدة الاهتمام والقلق امام الطفل والا اصابه هذا بعجز نفسانى شديد قد يؤثر على حياته العادية أكثر مما يؤثر المرض نفسه .

وأخيرا فان علاج هذا المرض يتوقف على أعراضه ففى حالة الجرح البسيط ينظف الجرح ويضغط عليه بكمادات ثلجية حتى يوقف النزيف .. وقد يساعد على هذا رش كمية من البلازما الطازجة التى تحتوى على المادة الناقصة على الجرح نفسه مما يساعد على تكوين الجلطة .

أما فى حالات النزيف الشديد فيجب تعويض الطفل عما يفقده من دم بنقل دم طازج اليه . وعند النزيف المفصلى يثبت المفصل ويمنع من الحركة ثم يكمد بكمدات مثلجة لايقاف النزيف .. وبعد هذا تبدأ الكمادات الساخنة لتساعد على امتصاص الدم المتكون .

عزيزتى الأم .. ترى من فى نظرك هو الجنس الأقوى .. لا شك انك قد غيرت رأيك بعد قراءة هذا الموضوع وصدقت ان الذكر أحيانا يكون هو الجنس الأضعف .

الخصية المعلقة

تبدأ الخصية برعما صغيرا داخل بطن الجنين وبمضى الشهور يجذبها الى كيس الخصية (الصفن) نسيج دقيق يسير بها داخل ممر يصل ما بين البطن والصفن ، وقرب ولادة الطفل أو بعد ولادته بأسابيع قليلة تنزل الخصيتان الى مقرها الدائم حيث تباشر كل واحدة عملها ، ولكن العمل لن يبدأ قبل اقتراب سن البلوغ حين ترسل لها الغدة النخامية رسائل هورمونية تنشطها حتى تفرز بدورها هورمونات تساعد على ظهور صفات الرجولة فى الفتى فيغلظ الصوت ويظهر الشنب ويأخذ الجسم الفورمة الرجالى ويبدأ الشباب فى معاكسة بنت الجيران ولو اقتصر عمل الخصية على هذا لكان شيئا مظهريا بحتا لايستحق ما يعطيه العلم من أهمية لها · ولكن أهم وظيفة تقوم بها هى تكوين الحيوانات المنوية التى تلتقى مع بويضة الانثى لتعطى أجمل نتاج وأحبه ــ طفل للأسرة ·

★ وقد يسأل سائل لماذا خصص للخصية هذا المكان الخارجى من الجسم ولم تبق داخل البطن ، والسؤال منطقى جدا · واجابته ان الخصية تنشط فى تكوين هورموناتها المنوية اذا كانت درجة الحرارة المحيطة بها أقل بدرجتين أو ثلاث من حرارة الجسم ، وهذا ما يكلفه بقاؤها فى كيس الصفن المعرض للجو الخارجى والذى يخلو من أى مواد دهنية قد تمنع تسرب الحرارة منه الى الخارج كما ان وضعها الخارجى يتيح لها حرية من الحركة مما يسهل عليها تفادى الضغط والضربات ، ولو كانت الخصية فى جدار البطن أو داخلها لصار ركوب الاتوبيس ــ مثلا ــ كابوسا أكثر من الآن بكثير ·

سيدتى ، اذا فوجئت يوما وانت تنظفين ابنك بان صفنه خالية من

الخصية فان لهذا أسبابا عديدة أبسطها ان خصية طفلك حساسة بعض الشيء عند أى شعور بالبرد أو باللمس تنسحب الى أعلى الكيس أو داخل القناه الصغيرة التى تصل بين الكيس والبطن ، وقد عاق نزولها من البطن تماما ولكن عائقا ما — كنسيج فى غير موضعة • قد عاق نزولها من البطن الى الكيس حيث كان الطفل جنينا ، والسبب الثالث هو أن النسيج الدقيق الذى كان مفروضا منه ان يجذب الخصية من البطن الى الكيس قد أخطأ سيره فجذبها الى مكان آخر كالفخذ مثلا ، أما السبب الرابع فهو عدم تكوين الخصية أصلا •

ويستطيع الطبيب ان يفرق بين هذه الأسباب • فالخصية الحساسة تعود الى كيسها اذا وضع الطفل فى ماء دافيء ، هنا تستطيب الخصية الدفء الذى يحيط بها فتهبط برفق ودلال الى مقرها • أما الخصية المعلقة والخصية التى حادت عن مدارها فيمكن معرفة مكانها باللمس حتى تصل الى النقطة التى يؤلم الضغط عليها وتكون هى الخصية •

ولاريب ان لعدم نزول الخصية الى الصفن مضار كثيرة فالخصية التى يتأخر نزلها بعد سن معينة ١٢ — ١٤ سنة تفقد — لطول ما بقيت فى محيط البطن الساخن — قدرتها على تكوين الحيوانات المنوية • صحيح ان الخصية الاخرى تكفى لخلق عدد من هذه المخلوقات الهامة •• الا ان وجود خصيتين يكون أكثر اطمئنانا للطفل ولاهله فان اصابة الخصية الباقية بمرض يعجزها — كمضاعفات لالتهاب الغدة النكفية — قد يؤدى الى حرمان المصاب من الانجاب واذا كانت كلتا الخصيتين معلقتين فان هذا الحرمات يصبح مؤكدا اذا لم تنزلا قبل سن البلوغ • ولن يسلم مثل هذا الطفل من السنة اخوانه فى المدرسة والنادى ، فمثل هذه الاخبار تنتشر بسرعة البرق فى هذه الاوساط ، ولن أنسى صديقا لنا فى النادى الاهلى — وكنا بعد أطفالا — نكب بخصية معلقة ، ولما علمنا بهذا كانت نكبة من السنتنا من نكبته بخصيته وامتنع عن الذهاب الى النادى بعد اسبوع واحد من سماعنا بهذا الخبر •

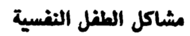
ولا ريب ان مثل هذه المعاملة التى قد يلقاها الطفل من زملائه الأطفال فضلا عن احساسه هو نفسه باختلافه عن الآخرين يؤدى فى كثير من الأحيان الى شعور الطفل بالنقص والى انطوائه وبالعكس ، الى سلوكه مسلكا عدوانيا حادا حتى يدفع عن نفسه هذا الشعور ، كما ان وجود الخصية فى مكان غير طبيعى يعرضها لاصابات كثيرة لعدم سهولة حركتها •

وعلاج الخصية المعلقة يختلف باختلاف أسبابها • فاذا كان السبب خصية حساسة فتترك وشأنها فسوف تعود الى مكانها الأصلى فى فترة قد

تطول وقد تقصر ، ولن تزيد عن خمس سنوات • أما الخصية التى سد أمامها طريق النزول أو سحبها الخيط الدقيق الى غير مكانهـــا فعلاجها أما الهورمونات أو الجراحة فيعطى الطفل هورمونات الغدة النخامية وقد تستطيع هذه الطريقة ان تنزل الخصية ولكن لها بعض المضـــار كان تسبب بلوغا مبكرا ـ مؤقتا ـ للطفل •

أما طريقة العلاج الاخرى فهى سحب الخصية جراحيـا الى مكانها الاصلى وربطها فيه حتى تعتاد هذا المكان ويجب ان تكون العملية فى سن مبكرة يقترح لها الأطباء حاليا خمس سنوات ـ واضعين فى حســـابهم الضرر الذى يصيب الخصية كلما زاد بقاؤها فى مكان غير منسـب لهـــا أكثر من ذلك •

سيدتى ـ اذا لاحظت ان كيس طفلك خاليا فلا تترددي فى عرضه على الطبيب حتى يرى رأيه فيه • وغالبـــا ما يكون السبب بسيطا وهو الخصية الحساسة • اما اذا كانت الخصية معلقة أو فى غير مكانهـــا ، فسوف يحدد لك الطبيب نوع العلاج وموعده وتنتهى الحكاية بســـلام وهدوء ••



مشاكل الطفل النفسية

الطفل ·· والسرقة

من منا لم تستهوه وهو طفل صغير سلسلة والده !! أو ساعة أخيه الأكبر فحدثته نفسه بأخذها ليلعب بها قليلا أو كثيرا ·· ومن منا لـم يلفت نظره وهو لم يزل بعد فى أولى سنينه ودراســـته أستيكة أو قلم زميله فراودته نفسه أن يقتبسها ويعيدها ثانيا أكاد اجزم اننا جميعـا قد شعرنا بهذا الشعور ، وان منا من أصابته سعادة شديدة بمغامرة انتهت باستيلاء على غنيمة وسيطه ثم لم يشعر بتأنيب شديد للضمير بعد أن مرت بسلام والحمد لله أن المغامرة لا تتكرر كثيرا وان نتائجها مأمونة العـواقب فى الغالب ولعل مرتكبها لم تخطر بباله فكرة أنها سرقة أبدا لا قبـل ولا أثناء ولا بعد الحادثة ولكن المجتمع يتيح باللصـــوص محترفين وهو : حين يرى ابنه وقد جرب هذه ـ الجنحة يخشى كثيرا أن تتطور الى ما هو أبعد من ذلك ·

ولكن السرقة لا تكون ذات معنى اذا حدثت فى فترة ما بعد ســن السادسة · أما قبل ذلك فهى تكون بحسن نية شديدة ، فالطفل لا يعلم كثيرا عن حدود الملكية الشخصية وكل ما يعرفه أنه رأى شيئا جميلا وهو يجب أن يمتلك هذا الشيء لعبة كانت أو شيء آخر ·

وعلى الأم هنا أن تفهمه انها ملك لى فلان مثلا يود ان يلعب بهـــا الآن : فلن تتركها له ونهتم بما عندنا من لعب أو أنها سوف تشترى له لعبة مثلها فى العيد : وننسى الحكاية وينساها الطفل ·

أما بعد هذه السن فلا شك ان الطفل العادى الذكاء أصبح يعلم ما فيه الكفاية عن الملكية الفردية · والطفل السارق فى هذه السن أربعة انواع ·

النوع الأول :

هو طفل غير محتاج ولكنه يسرق أشياء صغيرة قد تكون متوافرة لديه ، كالطالب الذى تعود سرقة أقلام زملائه مع أن والديه قد وفرا له ادواته الكتابية جميعا · مثل هذه السرقات لا معنى اجرامى فيها · والباحث في جذور نفسية مثل هذا الطفل : يجده طفلا يحاول بغريزته ان يصبح أكثر استقلالا عن والديه في سن ما بعد السابعة وهو ان لم يجد المهارة الكاملة أو الظروف الملائمة لتكوين صداقات خارج أسرته يشعر بالوحدة والأحباط وكأنه فى صحراء مقطره سيبحث عن وسيلة لظروف أو التفوق أو كسب صداقات أخرى ولعل هذا يفسر كيف أن الطفل يستعمل ما ترك من نقود أو حلوى لكسب صداقات جديدة لتوزيعها على من حوله من أطفال أكثر من استعمالها لنفسه ·

مثل هذا الطفل يحتاج الى مزيد من الحنان المنزلى والتشجيع على الاشتراك فى أحد النوادى أو الساحات الشعبية حتى يكتسب مزيدا من الصـداقات بطريقة أسـهل وأكثر معقولية من السرعة ما يعطيه تفوقه الرياضى من ثقة وسعادة · ولا مانع من اعطائه مصروفا يوميا فى هـذه السن حتى يزداد احساسا بشخصيته وتفرده ·

وحين تكتشف مثل هذه المسروقات البسيطة يحسن أن يناقشها الوالدان مع الطفل بصراحة تامة · ومن الطبيعى أن يرد الطفل ما أخذه الى أصحابه ولا مانع من أن يساهم الوالدان فى تغطية موقف الطفل ·· بتكملة المبلغ ·· اذا كان قد نقص أو باعدائه لعبة تماثل التى اقتبسها حتى — بعيد — اهداءها الى المجنى عليه ، ولن يكون هذا تواطؤا من الوالدين بقدر ما يكون علامة على اهتمام بألا يأخذ ابنهما أى شىء لا يخصـه · وبانهما على استعداد لتلبية طلباته ما دامت فى حدود المعقول ·

★ وأنصح بعدم الضرب أو التشنيع على الابن بين أفراد العائلة ، فقد يخلق هذا جروحا لا تندمل فى شخصيته تؤدى الى أثر عكسى تماما·

النـوع الثـانى :

هو طفل يسرق وهو يظن ان ما يفعله هو ضرب من ضروب البطولة · وهذا موضوع أعقد بعض الشىء ·· ومن أهم أسبابه الصحبة السيئة ، فالطفل وسط صحبة من الصبية الأشقياء ، قد يفعل أى شىء ليحتل مكانا محترما بينهم ، وكثيرا ما يكون هذا بالاشتراك معهم فى سرقة بسيطة — أو متوسطة — من أقاربه أو أصدقاء أسرته · والحل الجذرى هنا هو

ابعاده عن هذه الصحبة فى أسرع وقت ٠٠ وبطريق غير ظاهر كان ينقل من المدرسة الى مدرسة أخرى مثلا ٠

★ وقد يساهم فى الاكثار من هذا النوع من الأطفال أفلام المغامرات العجيبة التى تملأ دور السينما وشاشات التليفزيون فى عهدنا هذا والتى كثيرا ما تضفى على هامة اللص هالات البطولة ٠٠ لذا يجب الحذر كثيرا قبل أن يذهب طفلنا معنا الى السينما أو يشاهد الفيديو ٠

الطفل ·· طويل اللسان

انفعل الأب وهو يشاهد احدى مباريات الكرة فى التليفزيون فصاح منددا بأحد اللاعبين بكلمة خارجة ونال هذا الوصف استحسان الجميع ·

واستاءت الأم من تفصيل الخياط لفستانها فلفظت لفظا غير مؤدب لقى موافقة من صديقتها ، وفى يوم من الأيام وعلى مرأى ومسمع من الضيوف صاح الطفل الصغير بنفس اللفظ ، فبهت الجميع وتساءلوا من أين أتى بهذه الكلمات البذيئة ؟

ثم اذا بالأم تسحب الطفل خارج الصالون وتضربه ضربتين قويتين على وجهه ، ولا ريب أن الطفل المسكين قد سأل نفسه عن سبب ضربه لكلمة قالها والده وقالتها والدته ـ مثله الأعلى ـ ولعله قد تعجب من هذا المجتمع الظالم الذى يكيل بكيلين ·

الطفل طويل اللسان مشكلة كبيرة بالنسبة لأهله وهم لا يستطيعون البقاء محايدين أمام ابنهم البذىء خوفا من تطور سوء أخلاقه من اللفظ الى الفعل ومن اتهامهم بالاهمال فى تربيته ، وطول اللسان مشكلة لها ثلاثة أطراف ، الطفل والمجتمع والأهل ·

طريقة التقليد :

الطفل فى السنة الثانية من عمره يتعلم أشياء كثيرة جدا عن طريق التقليد ، فهو مثلا حين يدخل عيادة الطبيب يمسك بسماعته ويحاول السماع بها وقد تعجب اذا لم يسمع شيئا الطفلة الصغيرة تلاحظ أمها

وهى ترتب السرير فتحاول مساعدتها فى ترتيبه · وأول معلم للكلام فىحياة الطفل هم أهله · فهم ان تكلموا الانجليزية تكلمها وان تكلموا الصينية نطق بها وان لفظوا لفظا بذئيا ردده ـ دون أن يفهم معناه ـ وهذه هى أولى مراحل الطفل طويل اللسان يتـوقف تطور الحـالة على معالجة الموضوع فى أول مراحله ، فهناك أهل يضحكون جدا ويسعدون عندما ينطق الطفل بأحدى هذه الكلمات وهذا يشجعه كثيرا على ترديدها وترديد غيرها ·

★ والصنف الأول من الأهل هو من يعنف الطفل بشدة عند ترديده للفظ بذىء بل قد يضربه موجعا قاسيا، أن الأهل مصدر هذا اللفظ · فالطفل لا يكون كلماته بقراءة مختار الصـحاح بل بالاستماع الى أهله وسكان البيت كلهم بما فيهم الشغالة ، وقد تنجح هذه الطريقة ولكنها غالبا ما تفشل ، فالطفل يبدأ فى استعمال اللفظ كسلاح لاثارة الاهتمام ، حتى ولو أدى هذا الأمر الى الضرب ·

★ أما الصنف الثانى من الأهل فهو من يتحاشى التلفظ بمثل هذه الألفاظ على الأقل أمام الأبناء · فاذا ردد الطفل أحدها فى يوم من الأيام تجاهلوه تماما وان لم يفد التجاهل خاطبوه فى هدوء وتعقل قائلين :

هل سمعتنا نردد هذه الكلمات قبلا ·· ؟ طبعا لا ·· فهى كلمات لا تليق بالأشخاص المهذبين مثلك · وان لم يفد هذا ننتقل الى المرحلة التالية بحرمانه مما يحب · كالفسحة أو الشيكولاتة مثلا · واذا لم يفد اللين كل هذا ، فلا مانع أبدا فى آخر الأمر من علقة ساخنة · مع البحث عن المصـدر الذى أتى منه الطفل البرىء بهذه الكلمات كالشـغالة مثلا والبذاءة ·· حتى يصل الى مرحلة جديدة وهى مرحلة المدرسة · المجتمع الجديد الذى يجمع كل المستويات الخلقية ·

حب الاسـتقلال :

ففى سن السادسة تبدأ مرحلة حب الاستقلال · وفيها يكون الطفل بعض العادات التى قد تكون مستهجنة كأن يشتم ، وكأن يجلس على المائدة بدون غسل يديه ، وقد يدس وجهه فى الطبق حين يأكل وهو لم يكن يفعل هذا من قبل · وهو حين يتصرف مثل هذه التصرفات يعلن عن حقه فى تكوين الشخصية التى يعتقد أنها تناسبه بعيدا عن تلك الشخصية التى كونتها رعاية والديه ونصائحهما وهو حين يثور على ما اكتسبه من والديه ـ

ومنه أدب اللفظ ــ فهو يثور لمجرد الثور حتى يؤكد استقلاله عن والديه ٠ ومتى تأكد من هذا فانه سـوف يعود الى طبيعته القـديمة التى تكونت بتوجيهات الأهل والتى حفظها تماما فى عقله الباطن ورعاها ــ والا لما ثار عليها ٠٠

أما فى المدارس فالموضوع يختلف ٠ هناك نوعان من الألفاظ ٠ قد يستعملها الطفل بعد دخوله الدار ٠٠ أولاها هى الكلمات البذيئة ٠ فقد يسمع هذه الكلمة من أحد نجوم المدرسة من التلاميذ ويرى اعجاب الباقين بها وبقائليها ، فيرددها بحذر وتردد مع بعض زملائه ٠ ولكنها قد لا تعطى الأثر فيقرر تجربتها فى محيطه المنزلى ٠ كتجربة كيميائية ــ حتى يرى رد فعلها فكيف يكون الحل ؟ يجب أن نفهم معنـاها ــ قدر المسـتطاع ونقول له :

لا مانع أن تعرف هذه الكلمة فكلنا ــ نعرفها ــ ولكننا لا نرددها . ولهذا لا يجب أن نرددها فهذا من سوء الأخلاق ٠ ولكن المشكلة هنا قد تكون من الـدار فان الطفل قد يضـطر الى استعمال بعض هذه الكلمات القوية ــ كسلاح فى هذه الغابة المليئة بالكواسر من الأولاد ٠ ومن رأيى السماح له بهذا ــ عند الضرورة فكلنا تلاميذ وكلنا لاحظنا أن الطفل الذى لا يرد على سـخافات زملائه قد يوصـم بينهم بالجبن مما يشـجعهم على التمادى ٠

كلمـــات خاصـــة :

والنوع الآخر من الألفاظ التى يستوردها الطفل من مدرسته هى نوع من الكلمات الخاصة التى قد يستعملها هو واخوته ٠ وأذكر أنى حين رجعت بعد أول يوم من الدراسة من مدرسـة المنيرة الابتدائية بشـارع المبتديان قد فاجأت أبى وأمى بكلمة هأواو وكلمة جرى أيه ياد !! ومثل هذه الكلمات حلها بسيط جدا ٠ وما قد حدث لى ــ وهو ما يجب أن يكون ــ انهما تجاهلا هذه الكلمات تماما وبعد بضعة أيام قالا لى أن هذه الكلمات يحسن جدا وقف استعمالها على المدرسة والتلاميذ وليس من المستحب التلفظ بها فى المنزل ٠ وقد كان ٠ أخذت أرددها بضعة أسابيع أخرى بالمنزل حتى مللتها فهى لم تجذب الانتباه ٠ ولم أجد أحدا غيرى يرددها فأوقفتها على الوسط الذى يفهم ويقدر معناها ــ وهو المدرسة ٠

الطفـــل المـــؤدب

وبعد يا سيدى :

من هو الطفل المؤدب ؟

★ هل هو الذى يفهم معنى الكلمات الخارجة ويعلم متى يجب أن يمتنع عن التلفظ بها ومتى يحق له استعمالها دفاعا عن نفسه . أم هذا الطفل الساكت الذى قد نصفه بأنه كالملاك .. وهو مع هذا يطوى بين جنباته نفسا هيابة غير منطقية تعوقه عن التعامل مع غيره من الأطفال ؟ .

اعلمى أنه كى نجنب طفلنا التلفظ بالخارج من اللفظ علينا أن نعطيه المثل الصالح أولا ، ثم نعالج أمره بالحزم الشديد ، وأن نعطيه الحنان الكافى حتى لا يلجأ الى الألفاظ البذيئة كوسيلة لجذب الاهتمام ..

ولا تشجيعه ولا تضحكى له عند التلفظ بها ...

الطفل ٠٠ وحقائق الجنس

اجتمعت العائلة الصغيرة السعيدة على مائدة الافطار ــ أب وأم شابان وطفل برىء يصر على الافطار معهما ٠ انتهى الافطار والتفت العائلة الصغيرة فى الصالة حول فنجان الشاى الساخن اللذيذ ومضى الأب والأم يرتشفان الشاى فى سعادة وهدوء ٠ واطمئنان الى أن اقتحم السكون صوت طفلهما الصغير بسؤال برىء : الأولاد بيجو ازاى يا ماما ؟! ٠٠

برد الشاى فجأة وذهل الأبوان وتمنيا أن تنشق الأرض وتبتلعهما فى هذه اللحظة ولكنهما بقيـا فوق ظهر الأرض يواجههما هذا السـؤال المحرج ٠

ولكن ما وجه الاحراج فى مثل هذا السؤال ؟ ٠٠ ان ما يميز الانسان عن الحيوان هو حب الاستطلاع والتساؤل ، وتنمو هذه الموهبة عند الطفل سريعا وتظهر رغبته فى معرفة كل ما يدور حوله بما فى ذلك كيف جاء ! أو لعل أهم ما فى ذلك ، هو كيف أتى الى هذه الدنيا وتبدأ اسئلة الطفل حوالى السنة الثالثة من عمره وهى مرحلة ليه ؟ وهو اذ يسأل الأم لماذا تمطر السماء ، أو لماذا ينبح الكلب فانها تعتبره سؤالا عاديا ٠ وتجيب عليه بطريقة طبيعية وغير منفعلة ٠ أما اذا تطلع الى معرفة كيف أتى الى الوجود أو تساءل عنها فانها قد تحرج وتخجل من الاجابة ، فالطفل يريد أن يعرف ما يتعلق بالعلاقات الجنسية مع أن المسألة بالنسبة له كانت مجرد حب استطلاع بسيط برىء جدا ٠

ونعود الى قصلنا ٠٠ وضعت الأم فنجان الشاى على المائدة ــ بعد أن سكبت نصفه وقالت لابنها لقد وجدناك على باب الجامع ٠٠ فسكت الطفل قليلا ثم سأل اذن لماذا تزوجتما ؟! ٠

لقد أثبتت التجربة أن حكايات الجامع وغيرها أصبحت لا تقبل على علاتها من الطفل فهو وان بدأ عليه التصديق ـ فانه فى الغالب قد ينتابه الشك انه قد ضلل بطريقة أو بأخرى ، ولعل رغبة الكثير من الأهل فى عدم الخوض فى هذه المسـألة تعود الى أكثر من سبب • فقـد ينظر أهل الطفل أنفسهم الى الجنس كشيء قذر ـ بسبب ما لقنوه هم أنفسـهم من مبادىء خاطئة فى طفولتهم وبراءته • أو انهم يعتقدون أن الحديث فى مثل هذا الموضوع سوف يقلل من احترام الطفل لهم • ولكن لا يهز ثقة الطفل من أهله واحترامه لهم مثل شعوره بأنهم يكذبون عليه •

الحقيقة أن الطفل سوف يتعلم حقائق الجنس آجلا أو عاجلا • فمن الأفضل أن يتلقاها عن أب وأم عاقلين مثقفين يقدمان له الحقيقة بصـورة مبسطة •• بالتدريج فينمو الطفل وقد كون فكرة نظيفة عن الجنس منذ صغره • وهذا أحسن وأفضل بكثير من أن يلقن هذه المبادىء عن زميل له فى المدرسة أو عن خادمة تقدم له الحقائق الجنسية بطريقة مشوهة • وقد ينكر هذا على حياته • عندما يشب ، فالفتى أو الفتاة المنحرفان قد يكونان ضحية تعليم خاطىء من معلم جاهل • فلا تضطرى ابنك يا سيدتى للشرب من ماء ملوث ما دام كان هناك مصدر الماء النقى ـ هو أنت وزوجك •

الاجـــابة السليمة :

بعد هذا يبدو لى أنه من الممكن أن تحدث بعض التعديل فى قصتنا ، فبعد أن استمعت الأم الى سؤال طفلها ، ابتسمت فى هدوء وقالت له أنت تعلم يا بنى أن الدجاجة ترقد على بيضها وتدفئه حتى يفقس وتخرج منه أفراخ صغار • ولكن الأم تحتفظ بابنها الصغير فى مكان أكثر دفئا وأمانا • وهو بطنها ويبقى الطفل فى بطن أمه تسعة شهور حتى يصبح قادرا على الاستقلاق بنفسه فيسمح له بالخروج يجرب حظه فى هذه الدنيا •

انصت الطفل الى اجابة أمه فى هدوء واقتناع ثم سألها وكيف يدخل الطفل فى بطن أمه ؟ فردت الأم بنفس الهدوء •• يدخل الطفل يا بنى كبذرة صغيرة يضعها الأب فى بطن الأم وتنمو هذه البذرة بالتدريج ويأتى ذكر عضو الأب فى مرحلة تالية •

أما اذا سأل عن كيف ومن أين يخرج المولود فلنقل له من بطن الأم •• وقد تجد بعض الأمهات حرجا شديدا فى شرح هذه الحقائق لطفلها ولكن لكى يخف هذا الحرج يجب أن تتأكد من أن سؤال طفلها كان بريئا تماما •• وانها أن لم تقدم له الحقيقة نظيفة ومبسطة فقد يتعلمها قذرة ومعقدة •

وعند اقتراب البلوغ يجب أن تعطى الفتاة فكرة مسبقة عن التغيرات التى سوف تحدث لها عند البلوغ مثل الحيض ونمو الثديين والتغيرات فى شكل جسمها · ويجب أن يعلم الفتى بما سوف يحدث عند بلوغه من تغيرات فى صوته وحجم جسمه واعضائه ·

وفوق كل هذا يجب أن يرى فى العلاقة بين والديه مثلا أعلى لما يمكن أن يحدث من سعادة حين يمتزج الجنس بالحب والتفاهم ـ وهنا فقط يحس بأن الجنس شىء نقى وكيف لا وقد أدى الى تكوين عائلة متفاهمة متحابة ، كان هو أعز نتاج لها ·

ان الجنس هو أصـل الحياة فكيف نخجل من أصـل الحياة · علموا أولادكم حقائقه النقية وبينوا لهم متى يكون نظيفا محبوبا وكيف يصبح شيئا مكروها ، ودعوهم يواجهون الحياة متسلحين بالأخلاق القومية المبنية على حقائق واضحة يشبون أقوياء الخلق لا يهتزون أمام عواطف الفسـاد والاغراء ·

الطفل والشذوذ الجنسى

انتحت بى السيدة جانبا وعلى وجهها علامات قلق وتفكير ، وسألتنى سؤالا لم أكن أتوقعه أبدا ·· فقد تعودت على أسئلة في التغذية وفي التعليم ضد الأمراض وكان أقصى ما سمعت من أسئلة متحررة هو سؤال كيف نصرح لابننا بحقائق الجنس ولكن سؤال اليوم أربكنى كثيرا حتى أننى استغرقت فى التفكير فيه وقتا أطول مما أخذ منى الموضوع كتابة ·· لقد قالت لى الأم القلقة أن ابنها سوف يدخل المدرسة فى العام القادم ومضت تسألنى عن خطورة تعرضه لضحايا الشذوذ الجنسى الذين قد يكونون معه بالمدرسة ، المشكلة قائمة والخطر موجود والسؤال فى محله تماما وهو لا ريب يرد فى أذهان بعض الاهل حين ينطلق ابنهم من مجتمع المنزل المعقم الى المدرسة تجمع كل الأوساط الأخلاقية بكل محاسنها ومخاطرها ، ومنها الشذوذ الجنسى الذى يصيب حوالى ١ ٪ من تعداد السكان ذكورا واناثا ·

وقد يقول البعض ان الموضوع لا يهم طبيب الأطفال بقدر ما يهم طبيبا يختص بعلاج فئة أكبر سنا ، ولكن الموضوع يعود لطبيب الأطفال والعائلة فى المقام الأول · فالوقاية منه أهم كثيرا من العلاج وأسهل ·

● تنقسم حياة الانسان الجنسية الى ثلاث مراحل أولاها هى الاهتمام بالنفس :

وتبدو فى صورة مداعبة الطفل لأعضائه التناسلية أو فتحة الشرج وتستمر حتى حوالى السنة السادسة · **والمرحلة الثانية** هى الاهتمام بالمثل ، فالذكر يهتم بالذكر والأنثى بصديقتها الأنثى ·· ويكون هـذا فيما بين السادسة والبلوغ · أى ان هذه المرحلة تبدأ عند سن دخول المدارس ·

● اما المرحلة الثالثة فهى مرحلة الاهتمام بالجنس الآخر وتبدأ مع البلوغ ، وهى مرحلة مفهومة وطبيعية جدا ٠

● ولنبدأ حديثنا عن المرحلة الثانية ، مرحلة الاهتمام بالمثل ٠ وهى تبدو فى صورة ميل الفتى الى اللعب مع زملائه الفتيان كما نرى فى المدارس، وقد يأخذ هذا الشكل تكوين الشلل والجيوش ـ التى يحارب بعضها بعضا متخذين لكل شلة أو جيش زعيما أو قائدا ، وقد يصل الأمر فى بعض الأوقات الى مداعبات لفظية جنسية ٠ أو الى ـ وهنا المهم ـ الى مداعبات للأعضاء الجنسية أو حتى الى ما يشبه عملية الشذوذ الجنسى ويكون هذا لمجرد اللعب وبالمصادفة وغالبا ما يصــدر عن حب استطلاع أو تقليد ـ للعائلة التى يسكن كل أفرادها حجرة واحدة ـ ولكن مثل هذه الألعاب لن تؤدى الى وقوع الطفل فريسة لشذوذ جنسى حتى أننى أنصح الوالدين اذا اكتشفا مثـــل هذه الألعاب عن أولادها ألا يظهرا شـــعورا بالرعب والتأثيم ، قد ينعكس على طفلهما والممنوع مرغوب دائما ، ومثل هذه الألعاب تحدث فى نسبة عالية نسبيا ، فى الأطفال ٢٠ ـ ٣٠٪ وأحيلكم الى الدكتور كنزى صاحب التقرير المشهور عن الجنس عند الرجل ٠

● ولكن الطفل يصاب بالشذوذ الجنسى اذا وقع تحت تأثير أحد عاملين : أولهما الوراثة ولا داعى للعجب من هذا ، فكما يرث الطفل العصبية أو الهدوء ويرث الذكاء أو الغباء من والديه ، فهو يرث هذا الميل نحـو الجنس المماثل من أحد الوالدين ٠ وثانى هذه العوامل هو الحاجة الشديدة الى الحنان والاهتمام ٠

والوراثة تلعب دورها فى الاصابة ، فقد وجد الباحثون ان الاهتمام بالمثـل يكون فى حالات التوائم ٠ فالتوأمان المتشابهان اللذان نتجا عن بويضة واحدة ـ أى من يرثا نفس الصفات من الأب والأم ـ تكون نسبة تعرضهما معا للاصابة بالمرض أكثر كثيرا من نسبة اصابة التوأمين غير المتشابهين اللذين نجتا عن بويضتين ٠

● أما السبب الآخر فهو مجموعة من العوامل العائلية والاجتماعية فقد ينشأ الطفل الذكر على حب شديد لجنسه متأثرا بوالد قوى الشخصية تمحو شخصيته وجود أمه وأثرها فيه ، والعكس بالنسبة للفتاة أيضا ٠ ويجب ألا ننسى اننا نتكلم عن المرض فى الجنسين ٠

● ومن ناحية أخرى وجد ان الأطفال الذين يفتقرون الى الحنان العائلى والاهتمام المنزلى يكونون أسهل وقوعا بين براثن الداء فى صورة شخص يقدم لهم الاهتمام والحنان الذى افتقدوه حتى اذا فكر فى استغلال موقفه

كان صعبا على الطفل الرفض حتى لا يضيع ما اكتسبه من عطف واهتمام ، وهو قد يقدم على ما يفعل بدون أى رغبة منحرفة ، وان صارت فى يوم من الأيام عادة متأصلة ٠

وقد يؤدى افتقــاد الطفل الى الحنان الى ارتــداده نفســيا الى مرحلة الطفولة ٠ فكما يحدث أحيانا من عودة الطفل الى امتصاص ابهامه والتبول اللا ارادى عند دخوله المدرســة فانه قد يرتد جنســيا الى مرحلته الأولى الجنسية حين كان يجد اهتماما أكبر فى أعضائه التناسلية وشرجه فيسهل وقوعه ضحية للانحراف ٠

ولوقاية طفلنا من الاصابة بهذا المرض ــ وهو مرض وليس مجرد انحراف يجب أن نهيىء له جوا عائليا مستقرا يسود التفاهم بين أفراده ، وحنانا ورعاية كاملة ، وأن نتخير له الأوساط التى يختلط بها مع بعض النصائح والتحذيرات التى تتعلق بمثل هذه العمليات ٠

اما بالاستعانة بالدين لتحريمها أو بأنها تسبب أمراضا وما الى ذلك حتى يصل الطفل الى سن يميز فيها العلاقات الخاطئة والعلاقات الصحيحة ووضع كل منها فى المجتمع الذى يعيش فيه ٠

العلاج الطبى :

أما العلاج فيبدأ بالاقتناع بأن ما نواجهه هو مشكلة طبية وليس مشكلة أخلاقية ، ويجب أن يكون تحت اشراف طبيب ، على أن يكون تناول المصاب بكل حرص وتفهم ، وعلى أن نجنبه الوسط الذى كان يقضى فيه معظم وقته وأن نملأ فراغه بالنشاط الدينى والبدنى كالرياضة مثلا حتى نبعده عن أحلام اليقظة ، والتفكير فيما حرم منه ٠ وتفيد المناقشة المباشرة الصريحة بين الطبيب والمريض فى ابعاد كثير مما يدور بذهنه من احساس بالذنب أو ما يتعلق بفكرته عن قدرته على الزواج ، عندما يصل الى هذه السن ، على أن نشجعه أثناء العــلاج على اختلاط بالجنس الآخر حتى يكتشف مباهج أخرى فى الحياة ٠ وليكن هذا بدون أن تفرض الاختلاط عليه فرضا ، فقط نعطيه الفرصة ونترك الباقى للزمن والعلاج ٠

ولن يفيد هذا كله ما لم نحسن واقعه العائلى من ناحية الاستقرار والمعاملة الحسنة فقد يكون نقصها هو السبب الأساسى لاصابة ــ أو اصابتها ــ بالمرض ٠

● ولعلى فى هذا المقال قد أوضحت بعض النقاط عن مرض قديم قدم الأزل أصاب كثيرين من المغمورين بل ومن المشهورين ، تشايكوفسكى، سقراط بل والعهدة على الراوى ــ الاسكندر المقدونى ٠

ضعف الشهية عند الطفل ..

ابني نفسه مصدودة يا دكتور .

جملة سمعتها من أمهات مرضاى أكثر مما سمعت « صباح الخير » والواقع ان مشكلة الشهية عند الأطفال تقلق بال الكثير من الأمهات لأنهـا من المشاكل المزمنة التى تطول « وقد يصعب » علاجها .

وشهية الطفل تتوقف على حاجة جسمه للغذاء . فهى تزيد فى السنة الأولى من عمره لانه ينمو نموا سريعا فى هذه الفترة . فالطفل فى الشهور الأربعة الأولى يتضاعف وزنه . وفى نهاية السنة الأولى يكون قد أصبح ثلاثة أضعاف وزنه حين يولد . وفى هذه السنة تكون شهيته قوية عادة لكى يتناول الغذاء الكافى لهذا النمو السريع . ولكن نمو الطفل لا يستمر بهذه السرعة مدى الحياة والا أنجبنا جيلا من العمالقة ، لأنه بعد السنة الأولى يبطيء بحيث لا يزيد وزنه أكثر من ٢ كيلو سنويا أى ٨ جرام يوميا ، ومع البطء فى النمو تقل حاجة الجسم الى الطعام وتقل شهية الطفل عن السنة الأولى . ولو استمرت شهيته كما كانت فى أول عام من عمره لتحول ابنك يا سيدتى الى وحش كاسر .

★★ وأسباب ضعف الشهية ثلاثة :

١ ـ **أسباب مرضية** : فالطفل المريض بنزلة شعبية أو معوية أو غيرها من الأمراض يصاب بضعف مؤقت فى شهيته ، ولعل هذا حماية له . فالطفل المريض تتأثر كافة أجهزة جسمه بالمرض بما فيها الجهاز الهضمى . وفى قلة شهيته للطعام راحة له طوال فترة المرض وبانتهاء المرض تعود شهيته الى ما كانت عليه .

٢ ـ **أسباب طبيعيه** : من الطبيعي جدا أن تقل شهية الطفل اذا تناول الحلوى أو أى طعام آخر بين الوجبات · ومن الطبيعي أيضا أن تقل شهيته اذا لم تعطه الفرصة ليجوع ·· كأن تقدم له الوجبات في فترات متقاربة جدا

٣ ـ **أسباب نفسية** : وهي تشكل الغالبية العظمى من حالات فقد الشهية · وهي أيضا الحالات التي تحتاج لتعاون كامل بين الأم وطبيبها · والمشكلة **هنا لها سببان** : الأم والطفل ·

(أ) **الأم** : تفاجأ الأم بعد السنة الأولى من عمر طفلها بان كمية الاكل الذى يتناوله طفلها قد قلت عن ذى قبل · وكذلك تلاحظ تباطؤا في زيادة وزنه · والسبب هنا يكون طبيعيا عادة · فوزن الطفل يزيد بمقدار ٨ جرام يوميا في السنة الثانية من عمره وهي زيادة طفيفة جدا لا تلاحظ ، كما أن شهيته تقل لقلة حاجة جسمه الى الغذاء اذا ما قورنت بحاجته اليه ابان السنة الأولى من عمره ، كما ان التسنين يصبح مشكلة متعبة للطفل في سنته الثانية · **فتتوتر أعصاب الأم بسبب** :

★ القلق واللهفة على طفلها ، والخوف عليه من الضغط والأمراض التي قد يساعد عليها ضعفه ·

★ الغضب من هذا الكائن الصغير الذى يتجاهل ما تقدمه له من طعام بعد المجهود الذى بذلته لتحضيره ويكتفي بأن يشيح بوجهه رافضا ·

★ القلق مما يقوله زوجها أو أمها ـ أحيانا حماتها ـ بسبب ما قد يصيب طفلها من ضعف اذا لم يأكل جيدا ·

فتقع نتيجة لذلك في الاخطاء التالية :

١ ـ الالحاح والتوبيخ والرشوة لطفلها كي يأكل ·

٢ ـ تصر على أن تعطيه الأكل الذى يوافق مزاجها هي ولا تعترف بأن لطفلها الحق في اختيار الطعام الذى يحبه ويرضاه ·

٣ ـ تحكم على شهيته بالمقارنة الى ما كانت عليه في السنة الأولى من عمره ·

(ب) **من ناحية الطفل** : يبدأ في السنة الثانية من عمره احساسه بذاته وبأن له شخصية تريد الاستقلال عن حولها ، ويحاول اثباتا لشخصيته التحكم في مقدار الأكل الذى يتناوله وفي أنواع الطعام·وأشبهه بالملوك التركي الذى لم يجد طريقة لاثبات شخصيته الا أن يأتي ببعض

القلل المملوءة بالماء في الشارع ويقول للمارة اشرب من دى ، ولا تشرب من دى • فالطفل في هذه السن يقول : آكل من دى ، ولا آكل من دى •

مثل هذا الطفل ـ ولمجرد اثبات ذاته ـ قد يقرر عدم أكل أنواع معينة من الطعام أو أكل نوع آخر • وقد يقرر تناول جزء صغير من الوجبة وجزء كبير من وجبة أخرى •

هذا الطفل يزداد عنادا وتقلبا في شهيته اذا ما أحس بما يصيب أمه من توتر وعصبية بسبب رفضه الطعام • فهو يحس بان امتناعه عن الأكل قد جعله محور اهتمام العائلة ـ وهذا هو ما يريده ـ ولهذا فسوف يستمر الرفض والدلال • أضف الى هذا أن استعمال الضرب والتأنيب أو الثناء على أنواع الطعام يجعل من جلوسه الى المائدة محنة مفزعة تتكرر ثلاث مرات يوميا وهذا الشعور يكفي لذهاب أى شهية لدى الطفل •

كيف تتغلب على ضعف الشهية عند طفلنا ؟

١ ـ التأكد أولا من ان ليس هناك سبب مرضى لضعف شهيته فانه يجب علاجه فورا •

٢ ـ يجب على الأم أن تعلم ان شهية الطفل ـ ونموه ـ يقلان طبيعيا بعد السنة الأولى من عمره فلا داعى للوهم والاضطراب •

٣ ـ شهية الطفل عادة متذبذبة ومتقلبة فهو يصاب بضعف مفاجىء في شهيته قد يستمر أسبوعا أو أكثر ثم يعود الى حالته العادية • كما أنه قد يحب نوعا من الطعام فترة ما ثم يكرهه فترة أخرى •

٤ ـ تختلف الشهية وسرعة النمو من طفل الى آخر فلا داعى للمقارنة بين طفلك وطفل الجيران • السمين الأحمر الخدين • فالمهم الصحة وليست السمنة ••

٥ ـ لا تحكمى على طفلك بأنه يأكل أكلا أقل من كفايته الا بعد أن تزنيه وتجدى أنه لا يزيد في الوزن بالقدر الكافىء وهو ربع كيلو كل شهر بعد السنة الثانية •

٦ ـ لا تناقشى مسألة الأكل ولا تعطيها أهمية أمام الطفل •

٧ ـ لا تحاولى ارغامه على الأكل بالتهديد أو بالضرب ولا تحاولى ترغيبه بالرشوة والمحايلة بل ضعى الأكل أمامه على السفرة من ٢٠ ـ ٣٠

دقيقة يأكل ما شاء .. ثم ارفعي الباقي بدون تعليق . ويستحسن أن تكون كمية الاكل صغيرة ومقدمة بطريقة لطيفة وحبذا لو تعود الآكل بمفرده في سن مبكره . نعم سوف يخطيء التصرف في بادىء الأمر ولكنه سوف يتعلم بمضى المدة .

٨ ــ اعترفي أمـام طفلك بحقه في أن يختـار الآكل الذى يحبه ما دام الطعام مفيدا ــ ولا داعي لاجباره على تناول طعام لا يحبه ما دام هناك بديل له .

٩ ــ امنعيه من تناول الحلوى أو أى طعام آخر قبل الطعام بساعتين .

١٠ ــ ممكن مساعدة الطفل الضعيف الشهية ببعض المقويات التى تعوض النقص فى غذائه طوال فترة العلاج .

١١ ــ فى الحالات المستعصية المزمنه ، دعي طفلك يتناول الأغذية التى يحبها فقط بدون الحاح مدة ٣ شهور . بعدها نجد أن معدته قد صارت تتقبل بل وتطلب الأكل الآخر بالتدريج .

ان ضعف شهية الطفل هو مشكلة تخلقها الأم القلقة وينميها الطفل الذى يجد فى قلق الأم وسيلة ناجحة لاشباع رغبته فى ابراز شخصيته للعالم الصغير الذى يعيش فيه . وعلاجها هو هدوء الأعصاب والصبر . والتفهم الكامل للجذور النفسية لهذه المشكلة وأخيرا ثقى يا سيدتى بأنك لو تركت الحرية لطفلك ليأكل فسوف يتناول ما يحتاجه جسمه .. ولن يموت جوعا .

التخلف العقلى ٠٠ وزواج الأقارب

طرق الوالدان باب الطبيب وهما يحملان صغيرهما ٠٠ وكانت الشكوى هى تأخر الطفل فى الكلام والمشى ٠٠ ومع هذا فقد أسقط فى يد الطبيب ٠٠ فالطفل مصاب بالتخلف العقلى ٠٠ والعلاج ربما يكون محدودا ٠٠ ولكن الأجدى هو الحديث عن الوقاية لأطفال الآخرين ٠

ولنبدأ حديثنا من البداية الصحيحة ٠٠ أى الحديث عن المخ ٠٠ معجزة الخالق أو ذلك الكيلو جرام ـ نقص أو زاد قليلا ـ والذى يتكون من عدد محدود من الخلايا العصبية التى لا تملك القدرة على التجدد والتكاثر والتخلق كما هو الحال بالنسبة لباقى أعضاء الجسم وأنسجته ٠

فالانسان يولد بنفس خلايا المخ التى يموت بها ـ فاذا ما تلف بعضها تأثر بهذا التلف الى الأبد ـ وتكمن أهمية المخ فى أنه العضو المسيطر والمتحكم فى كل تصرفات الانسان وحواسه ، وبهذا يتميز عن كل الآخرين ٠٠ بمعنى أنه لو كانت عين الانسان سليمة فان صاحبها لن يرى شيئا ما لم يكن يملك مخا كاملا يترجم ما رأته العين الى شعور برؤية شىء محدد ٠

وكذلك ٠٠ فلو كانت الأحبال الصوتية والحنجرة سليمة ولكن مركز فى المخ معطل فان المصاب لن يستطيع الكلام ٠٠ وبالتالى ـ فاذا كانت العظام والمفاصل والعضلات فى تمام صحتها ولكن مركز الكلام فى المخ معطل فلن يتحرك المصاب ٠

ولأهمية المخ وحساسيته فقد هيأ الله له الحماية الكافية حتى لا يتلف فجأة من الخارج بجمجمة عظمية قوية مبطنة بوسادة تحتوى على محلول مائى معين ولكن الاصابة أحيانا ما تهاجم المخ من الداخل ٠

تكـــوين المـــخ

ان بامكاننا التعرف على كيفية اصابة المخ اذا ما عرفنا كيف يتكون ويتخلق من البداية ·· وتبدأ القصة بخليتين فقط ·· احداهما من الأم والأخرى من الأب ـ أى البويضة ، والحيوان المنوى ـ اللذان يلتقيان فيكونان البيضة الملحقة ·· ويكون هذا الالتقاء ايذانا بانقسامات كثيرة وسريعة ·

وتحمل هذه البيضـــة الملحقة داخل نواتهـا أجسـاما لا ترى الا بالميكرسكوب وتسمى الكروموسومات وهى بدورها تحمل أجساما أقل صغرا تسمى المورثات لا ترى الا بواسطة ميكرسكوب الكترونى ·· وهى التى تتحكم فى تكوين أعضاء الجسم ومنها المخ ·· وحتى يتكون المخ تكوينا سليما ·· لابد أن تكون المورثات المتحكمه فى تكوينه سليمة تماما وهذه المورثات هى التى قدمها الأم والأب لطفلهما والمخ يكتمل نموه وتشكله فى أول ثلاثة شهور وهى أهم فترات نموه وأخصبها حيث يؤدى أقـــل اضطراب أو مرض الى ضعف تكونه والاصابة بالتخلف العقلى بعد الولادة ·

ومع ذلك فان خطر الاصابة فى المخ يظل مستمرا دائما أثناء شهور الحمل وأثناء الوضع بل وبالطبع باقى أيام الحياة ·· فالمخ عضو شـديد التمييز فى عمله شديد الحساسية لأى مؤثر ضار ·

أســـباب تؤثر فى نمو المخ

أول ما يؤثر فى المخ هو أن تكون احـدى المورثات التى تتحكم فى تكوينه مصابة بخلل فى الأصل ·· وهو أمر لا يتصادف حدوثه بسهولة الا اذا كان الوالدان من الأقارب ·

وكلما زادت درجة القرابة ·· زاد احتمال الخلل ·· وتأخر الذكاء ويزيد الاحتمال أكثر وأكثر اذا كان فى أحـد العائلتين طفل متخلف من الأصل مما يعنى أن هناك عوامل وراثية معينة لدى هذه العائلة فتؤثر تأثيرا ضارا قد يؤدى الى اصابة المخ ·

وقد تكون المورثارت سليمة ولكن يصاب المخ بأضرار فادحة لأسباب أخرى كأصابة الأم الحامل فى شهورها الثـــلاثة الأولى باحدى الأمراض الفيروسية ولعل أشهرها الحصبة الألمانية ·

أو ان يتعرض الجنين للاشعاعات أو الصدمات بسبب وقوع الأم من مكان مرتفع مما يؤدى الى نزيف بمخ الجنين · واذا مرت الشهور الثلاثة

الأولى من أشهر الحمل بأمان تنتهى الفترة الحرجة ٠٠ ويصبح المخ أقل عرضه للخطر ولكن هذا لا يعنى أنه أصبح فى أمان تام ٠٠ فقد يحدث الضرر بسبب ولادة متعسرة يحدث فيها ضغط على الجمجمة ثم نزيف بالمخ ٠ أو يقل الاكسجين الواصل الى المخ بسبب اضطرابات فى تنفس المولود مثلا فيصاب المخ بأذى شديد فالأكسجين غذاؤه الأساسى انقطاعه عنه أكثر من ثلاث دقائق ٠

الوقاية من التخلف !!

يجب تجنب كل ما من شأنه ان يؤثر على نمو وتخلف المخ عند الجنين بدءا من التوسع فى انشاء العيادات المخصصة للكشف على أزواج المستقبل ٠٠ وفيها يهتم الطبيب المختص بالسؤال عن تاريخ عائلتى الزوجين وعن أمكان وجود طفل متخلف فيها ٠٠ مع ملاحظة ان التخلف درجات تبدأ من هذا الفتى الذى يشكو أهله من تأخره المدرسى الى أقصى درجات التخلف ٠

فاذا وجد باحدى العائلتين شخص كهذا فالنصيحة الصادقة هى لا زواج ! ومن ناحية أخرى أثبتت الاحصاءات ان نسبة حدوث أمراض التخلف المقاس تزداد كثيرا فى حالات الأقارب ولذا تمنع بعض بلاد أوربا - وبالقانون - زواج الأقارب ٠

وبالطبع فان هذا القانون يصعب تطبيقه فى بلادنا العربية نتيجة لعادتنا وتقاليدنا !! يأتى بعد ذلك تجنب تعريض الأم الحامل للصدمات والاشعة ٠ ويجب على الحامل الا تتناول أى دواء الا بعد استشارة الطبيب فقد يضر هذا الدواء الجنين ضررا فادحا ٠

ويجب على الأم الحامل ان تبتعد عن الاختلاط بالمرضى حتى لا تصاب بمرض يؤثر فى الجنين ويحسن ان تحصن وهى فتاة صغيرة بطعم مضاد لمرض الحصبة الألمانية !! كما يجب ان تكون الولادة تحت اشراف طبيب متخصص حتى يمكن تجنب مخاطر الولادة واسعاف المولود اذا أصيب باختناق أو نزف قد يضر مخه ضررا فادحا ٠

العلاج !!

أما عن العلاج فانه محدود ٠٠ فالضرر لا اصلاح له ولا جدوى من العلاج باستخدام العقاقير الطبية شرابا أو حقنا فالخلية الميته فى المخ

لا تبعث للحياة ثانية ولا تستبدل ·· وكل ما يمكن عمله هو محاولة جعل الطفل يستفيد من الجزء الباقي من مخه أقصى استفادة وهذا بانضمامه الى احدى مدارس رعاية متخلفي الذكاء للتدرب على الأعمال اليدوية وغيرها !!

ومع هذا عزيزتي الأم ·· فنحن لا نفقد الأمل وما عرضناه هنا هو مجرد الجانب العلمي الذي يتناول الاصابة من الجهة العلمية البحتة ·· ولكننا لم نعرض بعد لتلك الجهود الانسانية التي تخلق واقعا مغايرا تماما للطفل المصاب ·

الطفل ·· وأمه العاملة

قد تضطر الأم فى هذه الأيام للعمل كضرورة حتمية حتى تساهم فى مصاريف لن يقف على قدميه بدون مساعدتها المادية ، تاركة طفلها لغيرها ترعاه فى فترة غيابها وهى معذورة فى ذلك · وهناك أم أخرى تخرجت من كلية كالطب مثلا يتحتم عليها بفعل الهواية لوظيفتها ولأن فيها خير للوطن ان تعمل وهى أيضا محقة بعض الشيء ولو طلب منها التوقف عن العمل فلن يؤدى ذلك الى اسعادها فالأم لا تسعد ابنها وزوجها ما لم تكن هى أيضا سعيدة ·

أما تلك الأم التى تقوم بوظيفة كتابية يقوم بها كثيرون آخرون وتتقاضى عن ذلك مرتبا لا يبقى منه بعد أجر المربية والمواصلات والمكياج الا فتات لا تغنى الاسرة فلها أقول انجاب طفل وتربيته على يد أم حنون متفرغة تعطى مجتمعها رجلا سويا نافعا أهم بكثير من ما يبقى من مرتبها آخر الشهر · والطفل كلما كان صغيرا كلما احتاج الى شخص مستقر محبب الى قلبه يتولى رعايته وأفضل شخص هو الأم التى تعطيه شعورا بالأمان والثقة فهى لن تهجره ولن تنقلب عليه بل هى ترعاه دائما فى جو منزلى مستقر ·

وهى اذا أدركت مدى أهمية ذلك لطفلها فقد يسهل عليها ان ترى ان النقود التى تكسبها أو الرضا الذى تحصل عليه من أى عمل خارجى ليس ذو قيمة تذكر ·

ان حاجة الرضيع فى عامه الأول الى الأم حاجة شديدة فهو يتطلب حنانا ورعاية مستمرة طوال الأربع والعشرين ساعة انه يرضع كل ثلاث ساعات وهو يتبول ويتبرز مرات عدة مما يدعو الى تغير ملابسه وغسله

وغسلها أيضا بكثرة ، يصحو ويبكى فى فترات قد تكون مقلقة جدا وهو يحتاج الى من يدفع عربته يوميا للنزهة فى الهواء الطلق ويهدهده ويحدثه بلغة الأطفال ويعطيه احساسا بانه أجمل طفل فى العالم . كل هذا لن يحصل عليه من مربيته مهما كانت ملائكية النزعة أو من دار حضانة يكون فيها الغذاء والنوم مسألة آلية روتينية · كما ان دور الحضانة لن تخلو من خطر أوبئة الاسهال والجدرى والحميات الأخرى فى موسمها مثل الحصبة والجدرى والغدة النكفية ·

لذا ففى سنة الطفل الأولى يفضل جدا الأم كمشرف على تربية طفلها وبعد ذلك تأتى المربية المخلصة · ثم الجدة وأنا أفضل جدا المربية عن الجدة من أكثر ما أراه فى العيادة من تحكم الجدات فى الأمهات واعتقادهن بانهن يعرفن كل شىء بالرغم من انهن قد نسين تماما كل ما يتعلق بتربية الطفل · كما ان الجدة المسيطرة تنحى ابنتها تماما عن تربية طفلها فتفقد بذلك لذة وقيمة التجربة والتعاطف مع ولدها ·

اختيار المربيـة

أما كيف نختار المربية فمما لا شك فيه ان الحصول على مربية مثالية هو فى صعوبة الحصول على انسان مثالى تماما · ولذا كان علينا ان نواجه حقيقة اننا بشر غير معصومين ثم نقرر أى الصفات تأتى من المربية الأولى·

وأولى هذه الصفات هى طباع المربية فيجب أن تكون معاملتها للطفل بالحنان والتفاهم والراحة والتعقل والثقة بالنفس ·· وعلى ان تحب الطفل ولكن لا تختصه بالحنان الزائد ·· ولنبتعد عن المربية العابسة كثيرة التوبيخ والتى تحدث كثيرا من الضجيج وتأتى بعد الطباع الشخصية مسألة النظافة · كثير من الأمهات يطلب مربية قديمة ذات خبرة · ولكن كل خبرة وتجربة تتلاشى أمام قذارة المربية · فانا لن أسمح مطلقا لمربية خبيرة وقذرة ان تحضر رضعة لولدى ·

وقد يشعر الوالدان ان مستوى ثقافة المربية قد يؤثر كثيرا فى الطفل ولكن هذا يتلاشى بجانب الصفات الأخرى · فمربية من الارياف تحب الطفل وتحنو عليه وتمتاز بالنظافة أحسن كثيرا من أخرى من الحضر أقل حنو أو حبا ونظافة وحتى اذا التقط الطفل من الأولى بعض الألفاظ غير المستحبة فسوف ينساها بالطبع مادمنا نحن لا نستعملها ولا نضحك منه حين يقولها ·

ومن الخير لطفلنا السماح لمربيته بالبقاء خارج المنزل فى أجـازة منتظمة للترفيه عن نفسها فهذا يجعلها آكثر اتزانا وسعادة ويساعدها على الاخلاص فى تربية الطفل •

ويجب الا نسمح للمربية بأن تبدى تفضيلا لطفل عن آخر من أخوته فقد يسبب هذا للاطفال الآخرين اضرارا نفسية كبيرة •

ولنعد الى الطفل الأكبر سنا • فالطفل فى سنته الثانية والثالثة يحتاج الى وقت وعناية أقل ـ هذا صحيح ـ ولكن تربيته الآن تختلف فهو يحتاج الى فهم وتفاهم كبيرين • ويجب ان يساير بلباقة • فالوالد الذى يكثر من اصدار أوامر له وتعال يا ولد وبلاش يا ولد قد يجعل منه طفلا عنيدا عصبيا ، كما ان الشخص الذى يفتقر الى الثقة بنفسه قد يخلق من طفله دكتاتورا كم رأيت من أمثالهم • والأب الذى يسرف فى العناية بولده ويحيطه باهتمام مبالغ فيه قد يؤخر من نمو شخصيته والأفضل هى الملاحظة من بعيد وعدم التدخل ما أمكن طالما كان ما يقوم به لا يضر أحدا • ومن الواجب فى هذاالسن الذى تتكون فيه شخصيته ان يختلط بغيره من الأطفال • والطفل فى هذا السن يعتمد فى أمنه على شخص أو شخصين مألوفين لديه ولا يتغيران مثل هذا لا يحدث فى الحضانة حيث أن هناك العديد من الأطفال وعدد بسيط من المشرفات • لذا فان الأفضل أيضا هو الأم والأب ثم مربية أو قريبة عاقلة تحبه •

بعد هذا السن وخصوصا قرب الخامسة أو السادسة تنمو شخصية الطفل المستقلة أكثر وأكثر • ويبتعد هو بنفسه عن والديه باحثا عن خبرات وتجارب اخرين عند زملائه ومن هم أكبر منه سنا•وهنا لا مانع من دور الحضانة ولكن أى حضانة ؟

ليس قطعا ما نراه اليوم من دور حضانة يحشر فيها الطفل حشرا مع عشرات أو مئات من أخوانه يشرف عليه مشرفة أو اثنتان مع عدد من الفراشات ، هذه الدور التى تفتقر الى وسائل التسلية والرياضة وتنمية المواهب عند أطفالنا •

ولعلى أحب أن ألفت النظر هنا الى خطأ هام عند الأم العاملة قـد تشعر بتأنيب الضمير لتركها ابنها وتحاول أن تعوض ذلك عند عودتها باغرائه فى الهدايا والمنح وأجابة كل طلباته بغض النظر عن غرابتها محاولة ان ترضيه بكل طريقة وهو قد لا يقنع بهذا الوضع بل يطلب المزيد وبذا يفلت عياره •

والواجب ان تعامل الأم العاملة طفلها بحنان وعطف وأن توافق على المعقول من رغباته وعليها ان تنتظر من طفلها الأدب والاحترام الواجبين ولا شك ان هذا سوف يجعل الطفل أشد تمتعا برفقتها ويخلق منه شخصا صالحا ٠

ابو رجل مسلوخة

لا ريب أن أبا رجل مسلوخة قد دخل الفولكلور المصرى من أوسع ابوابه مع ـ وربما قبل ـ ابو زيد الهلالى والزناتى خليفة ولا ادرى من كان له الفضل الأول فى تقديمه لنا ، ربما كانت أم قد فاض بها الكيل من شقاوة ابنها الذى لم يعد يعبأ بها أو يخافها فحربت معه الخوف من المجهول وهو التهديد بهذا البطل ذى الاسم الطويل الرنان ٠

فالخوف ـ فى حدود طبيعته ـ من أهم مشاعر الانسان التى لايكتب لبشر السلامة بدونها فالخوف يقى الانسان نفسه من المخاطر التى تهدد حياته ٠ خذ مثلا رجلا لا يعرف الخوف أبدا ، اذا بدأ هذا الشخص عبور ميدان التحرير بلا خوف ينتهى منه وهو على قيد الحياة طبعا ٠

وما نسعى لتجنبه ليس هو منع الطفل من الشعور بالخوف . فالطفل يجب ان يخاف من المخاطر الحقيقية كالاقتراب من النار والتدلى من النافذة كما يجب ان يخاف من العقاب اذا اذنب ومن فقد محبة والديه اذا اساء التصرف أما ما يجب منعه فهو خوف الطفل لأسباب غير طبيعية وغير موجودة ٠

ويختلف ما يثير خوف الطفل باختلاف سنه ، فهو فى شهوره الأولى يفرح من أى مؤثر حاد كالضوء الشديد والصوت العالى ولكن لا يميز الأشخاص جيدا ، فهو لا يفزع لمقدم الطبيب ، بل قد يضحك له جدا مما يدعو الأم الى الاعجاب بالطبيب الذى استطاع ان يروض رضيعها ونسمع مديحا من الأم للصبح ، ولكنه قد يبكى اذا وضع الطبيب سماعته المثلجة على صدره ، بينما ينعكس هذا تماما عند طفل أكبر منه فهو قد يتحمل برودة السماعة ولكنه يفزع لقدوم الطبيب ـ لا كطبيب طبعا ـ ولكن كشخص غريب عنه ٠

والطفل فى سنته الثانية حتى الخامسة يبدأ فى الخوف من الحيوانات ، وخصوصا اذا صاحبتها تجربة مفزعة كعضة أو نباح عال

مفاجىء وهو يفرع من الشخص الغريب عليه ، وقد يرهبه الظلام فهو يعنى المجهول والطفل فى هذا السن يخشى ما يجهله بالاضافة الى أن تركه فى الظلام يشعره بالوحدة ويبعده عمن يحب ويألف ·

وكلما كبر الطفل قلت مخاوفه وبدأ يقدر المعقول واللا معقول كسبب للخوف فهو لن يخاف من الكلب طالما انه لم يعضه ولن يخاف من الظلام مادام لم يضره وسوف يألف الشخص الغريب بسهولة أكثر · ولكن للأسف سوف تصاحب هذا السن مخاوف من نوع آخر ، وهى مخاوف حقيقية جدا مررنا بها جميعا ، وهى الخوف من الرسوب فى المدرسة الخوف من تأنيب المدرس ومن فقدان ماء الوجه اذا استلم شهادة مرصعة بالكعك الأحمر الذى ذقناه جميعا فى يوم من الأيام ·

كل هذه المخاوف طبيعية جدا ولو تركت للزمن لتلاشت بقليل من حكمة الوالدين ونتج من هذا طفل سليم النفسية شجاع فى حدود المعقول وحذر أيضا فى حدود المعقول ·

والحقيقة ان الطفل الجبان الخواف هو من صنع والدين ضعيفى التقدير أو مربية أساءت التصرف فالأم قد عجزت عن حمل طفلها على طاعة أوامرها بالطريق الطبيعية وهى الحزم عند اللزوم · تلجأ الى تخويفه بالعفاريت أو بأبى رجل مسلوخة ، والطفل لا يعلم شيئا عن هذه العفاريت أو هذا الرجل ولكن طريقة تهديد الأم توحى اليه بأن هذه الكائنات قطعا خطيرة وقوية حتى تخشاها الأم فتنتقل خشيتها اليه ، والطفل يشعر دائما بضعفه وحاجته الى حماية أمه وأبيه وحين يكتشف فجأة ان هناك قوة أعظم من والديه ينمو لديه شعور الاعزل وسط ميدان يغص بمخاطر مجهولة فتتوتر أعصابه ويخاف من أشياء كان لا يهتم بها كثيرا من قبل كالبقاء وحيدا فى حجرته . أو مقابلة الغرباء أو الظلام ·

فالواجب على الوالدين هو الامتناع عن استغلال شعور طفلهما بضعفه وقلة حيلته واستعداده الطبيعى للخيالات الواسعة ، وعليهما ان يبحثا عن طريق آخر لالزامه بطاعتهما ، وليكن هذا الطريق هو الحزم والحب ·

أما اذا أخطأ الوالدان فى تربية طفلهما وحصل ما حصل وانتجا طفلا خوافا فالعلاج طويل يبدأ طبعا بالامتناع عن تهديد طفلهما وتخويفه ثم شغله عن هذه المخاوف باعطائه فرصا أكثر للخروج من المنزل والاختلاط مع اطفال فى مثل سنة فكلما زاد انشغاله كلما قل أهتمامه بالمخاوف والعفاريت اياها وقد يصاحب هذا الخوف بعض الأعراض فمن هؤلاء الأطفال من يجب الا ينام وحده فى حجرة مظلمة ولا مانع من ترك لمبة سهارى فى حجرته حتى تؤنس وحشته مع ترك حجرته مفتوحا حتى لا يحس بانقطاع

الصلة بينه وبين والديه ومثل هذه الأشياء ما هي الا ثمن بخس لاقتناعه باختفاء العفاريت أما اذا تجسد خوفه في صورة رعب من أشياء معينــة كالخوف من الحيوانات أو الاستحمام في البحر فعليك يا ســــيدتي أن تتركيه لينمي شجاعته بالتدريج فلا تجبريه على الاقتراب من هذا الحيوان بل ساعديه على التعود عليه بأن تقدمي له لعبة على شكله ــ وليكن كلب مثلا ــ وبعد ان يعتاد على هذه اللعبة دعيه يقترب من الكلب بالتدريج وبدون الحاح وسوف يعتاد عليه اذا لم تتعجليه . وفي حالة خوفه من ماء البحر عوديه على الاستحمام في البانيو بعد ملئه بالماء ثم خذيه الى البلاج ليتمشى بجانب الماء بدون أن تذكري له كلمة الاستحمام بتاتا ، ثم اتركيه واذهبي أنت للاستحمام ــ اذا أرضى زوجك ــ وبالتدرج سوف يحس ان الماء والاستحمام شيء لطيف وسوف يطلب منك بنفسه ان يلبس المايوه وان يبطش على الشاطيء .

سيدتي ، ان خيال الطفل الواسع يخـلق له ما يكفي من الأوهـام والمخاوف التي سوف يتغلب عليها لو ترك لحاله ، فلا تزيديها أنت بالتهديد والتخويف والا قلت لك مثلما قال المتفرج على رواية لممثل مشهور قتل فيها كل الممثلين ما عداه : لقد وقف في وسط الصالة وصاح بالممثل الكبير : « جرى ايه يا بيه ، احنا اللي فينا يكفينا !! » .

الغيرة •• عند الأطفال

فى أحد أفلام زمان وأظنه فيلم « عنبر » تقف ليلى مراد بين مجموعة من الفتيات يسألنها عن حل بعض مشاكلهن فى أغنية الشاغل والمشغول ، وفى احدى فقرات الأغنية تظهر طفلة صغيرة وتقول لليلى مراد الغيرة يا أبله •• حا أموت من الغيرة •

وكنا نضحك عند سماعنا لهذه الجملة فلم تكن نتصور وجود الغيرة عند الأطفال الصغار ، ولكن بمضى الزمن ، وما شاهدناه فى حياتنا صار تقبلنا لهذه الأغنية أكثر سهولة ويسرا

ولقد عجل بكتابى عن موضوع الغيرة حادثتان أولاهما حدثتنى بها احدى الأمهات اللائى كن يفخرن بما يظهره ولداها من محبة لبعضهما • فقد لاحظت هذه الأم وهى تغير ملابس ابنها الأصغر عضة زرقاء فى كتفه فعلها الأخ الأكبر فى غفلة من الأم •

أما الحادثة الأخـــرى فهى من أم لاحظت أن ابنهـــا الأكبر يحب الأصغر لدرجة أنه وهو يحتضنه يضغط عليه بشدة حتى يكاد يخنقه •

والغيرة احدى المشاعر الطبيعية الموجودة عند الانسان كالحب والألم ويجب أن تتقبلها الأسرة كحقيقة واقعة ولا تسمح فى نفس الوقت بنموها ، فالقليل من الغيرة يفيد الطفل فهو حافز يحثه على التفوق ولكن الكثير منها يفسد الحياة • ويصيب الشخصية بضرر بالغ ومالسـلوك العـدوانى والأنانية والارتباك والانزواء الا آثارة الغيرة على سلوك بعض الأطفال •

أخيرا ولدت ، بعد انتظار دام تسعة أشهر قضيتها في مكان مظلم ضيق اضطرني الى البقاء في وضع متعب مضحك . وقد علمت فيما بعد أن ولادتي كانت حدثا انتظرته الأسرة بشوق شديد . وكانت أمي تعـد الأيام وتفرح كلما زاد حجم بطنها . وعند أول ركلة مني في بطنها هرعت الى جدتي تخبرها أن المولود قد تحرك لأول مرة وكانت تسليتها الوحيدة في فترة انتظارها هي حياكة الملابس التي سوف ارتـديها في حيـاتي الجديدة ، وكم دارت الرهانات حول مائدة الطعام عن جنسي .. يا ترى ولد ولا بنت ، وماذا سوف أسمى في كلتا الحالتين وصارت أمي تقرأ الكتب عن تربية الطفل وتسأل جدتي عن متاعب الولادة بشوق وتوتر.. ثم ولدت .

وأحاطوني بحنان شديد ، وكان أبي وأمي يهرعان الى عند أية آهه بسيطة تصدر عني وكم قضيا الليالي ساهرين عندما يصيبني أحد الأمراض الشهيرة مثل النزلات المعوية والسعال ولم يكفا عن تدليلي وحملي وتقبيلي ، ومنذ ولادتي شعرت بأنني قد تربعت سلطانا على عرش قلبيهما ، وكلما كبرت زاد شعوري بحبهما وتقديري لهما فكنت أبادلهما أياه بفطرتي . بالاختصار أمضيت أياما سعيدة كنت فيها محور اهتمام الأسرة كلها .

وكنت أظن أن الدنيا بخير وأن السعادة تدوم الى الابد . فلم أعر أي التفات لبطن أمي الذي بدأ أخيرا ينمو بالتدريج ، كما تجاهلت تمامـا الأحاديث التي بدأت تدور عن مولود جديد .

ثم بدأت بعض التغيرات تحدث في حياتي فقد نقلوني من سريري الذي تعودت النوم فيه بل ومن حجرة بابا وماما ، الى حجرة وسرير آخرين حتى أخلي مكانا للمولود الجديد ، وهنا بدأت أشعر بشيء من الحقد على هذا الدخيل الذي أحدث أول تغير في حياتي الأسرية ولم أكن أعلم أن ما خفي كان أعظم ، لقد أخذت أمي في الحديث عن جنس المولود الجديد وماذا سوف تسميه ووجدتها تعد له ملابسه ولاحظت أن التاريخ يعيـد نفسه وأخذت أترقب في اهتمام هذا الشيء الجديد حتى أحدد موقفي منه ، وفي يوم من الأيام بحثت عن ماما في الصباح فلم أجدها فسألت جدتي — وكانت قد حضرت أمس فقالت لي أن ماما في المستشفى حتى تلد أخي الصغير الذي سوف يسليني ويلعب معي فانشرح صدري قليلا لانني في الواقع مللت الوحدة .

وبعد أسبوع استعد المنزل لاستقبال ماما والمولود . وفي اللحظة

المنتظرة سمعت صوت الباب يفتح ، فهرعت نحو ماما فى شوق وانتظرت أن تقابلنى بنفس الحب الذى تعودته منها ولكنها قابلت شوقى بهدوء ولا أقول ببرود ، ولقد علمت فيما بعد أنها كانت متعبة جدا من الولادة وكان أبى مشغولا عنى بهذا الطفل وماما وفى غمرة من خيبة الأمل نظرت الى هذا الدخيل وقلت فى نفسى ــ أهو ذا الولد الجديد ؟؟ ما أن أقبل هذا الولد حتى تغير جو المنزل تماما لغير صالحى ، لم تعد ماما وبابا يهتمان بى أبدا وصارا يوجهان كل اهتمامهما الى المولود وكان حديثهما وفرحهما وتدليلهما مركزا فيه فقط ، وأحسست بأن سلطانى على قلبيهما قد بدأ يتزعزع ٠ وفى يوم من الأيام شاهدت منظرا أفزعنى لقد وجدت أمى ترضع أخى من أين ؟ تصوروا من ثديها !! من نفس المكان المخصص لارضاعى أنا فقط !! ومن هذا الوقت نشأ عندى شعور غريب أعرفه الآن باسم الغيرة ٠

وفى البداية كانت غيرتى بســـيطة ٠٠ فقد كنت أعتقد أن الطفل سيبقى مدة بسيطة فى المنزل حتى أننى قلت لماما ــرجعوه بقى الى المستشفى أنا لعبت بيه خلاص ولكن علمت فيما بعد أن الأمر ليس بهذه السهولة وأن الموضـــوع سيطول فقررت الدفاع عن كيانى وعن أهميتى بطريقة أكثر وضوحا فكنت أضرب الولد وأعضه ، وفى أحيان أخرى كنت أتصرف بذكاء فاحتضنه ولكننى أزيد العيار قليلا حتى أكاد أخنقه وفى الحقيقة أن هــذا التصرف كان بسبب تضارب مشاعرى بين حب الطفل والغيرة منه ٠

وكثيرا ما وجهت غضبى وغيرتى نحو أمى فكنت أكسر الصحون أحيانا حتى أثير غضبها واهتمامها وعندما لم تفلح هذه التصرفات فى ازالة محبة أهلى لأخى حاولت أن عود الى أيام الطفولة السعيدة فكنت أمص ابهامى وأتبول على نفسى فى المساء . ولا فائدة ٠

وبالتدريج نما شعور الغيرة عندى حتى صار كرها ، ثم زاد فصرت أغار من كل من ينافسنى فى مكانتى فى المجتمع ، ولكنى لم أستطع التغلب على كل من ينافسنى وهل يستطيع هذا انسان !

وبهذا صارت حياتى سلسلة من الهزائم الشخصية فصرت منطويا على نفسى كارها للمجتمع ولكل ناجح فيه ٠

بعد ٢٥ سنة من كتابة هذه المذكرات :

أخيرا تزوجت وقررت أن أتفادى الأسباب التى أثبتت عندى شعور الغيرة ، قبل أن يولد الطفل الجديد قلت لابنى الكبير : أن أخا له سوف

يولد قريبا ليسليه ويلعب معه وقد طلبت منه أن يساعدنى وأمه على تربيته والعناية به ، أما التغيرات فى الحجرة . والسرير فقد قمت بها قبل أن أخبره بالمولود الجديد بمدة حتى لا يربط بين ولادة الأخ . وبين نقله الى حجرة أخرى ، ولم نكن نكثر من الحديث عن المولود وعن انتظاره فى حضور الابن الأكبر ٠

وعندما عدنا من المستشفى بعد الولادة تعمدت الا يكون الابن الأكبر فى المنزل فقد تركته فى منزل عمه ولم أستدعه الا بعد أن كانت والدته وأخوه قد استقرا فى المنزل واستراحا ، ولم يلاحظ ابنى أى اهتمام زائد بأخيه الجديد ، فمن حسن الحظ أنه يقضى أغلب الوقت نائما فى شهوره الأولى ، وكنا نتفادى أن يرى أمه وهى ترضع أخاه من ثديها ٠

وعندما كبر الأخ قليلا حدث من أخيه الكبير بعض التصرفات القاسية فقد حاول مرة رميه من السرير ، ومنعته أمه من هذا بلطف وقالت له « أنا أعلم لماذا تفعل هذا يا حبيبى ولكن اطمئن فان حبى لك كما هو وكل ما فى الأمر أن أخاك ما زال صغيرا ويحتاج لبعض العناية كما كنت أنت تحتاجها وأنت صغير » ٠

وكنت أعود الأخ الأكبر على مساعدة أمه فى العناية بأخيه كان يحضر له البزازة ويغير له ملابسه . ولم يكن هذا يحدث بالاكراه بل برغبته تطوع فقد أحس الأخ الكبير أن محبة والديه من الممكن قسمتها على اثنين بسهولة ٠

وكنا دائما نتفادى أى مجابهة بينهما ، فاذا شكى الابن الأكبر من تدخل الطفل فى لعبه والعابه خصصنا لكل منهما دولابا لألعابه يستقبل به ٠

وبهذا صارت السفينة بسلام فى بحر هادىء من المحبة والصفاء ٠

الطفل ·· ومص الابهام

اعتدل فى جلسته ووضع البايب فى فمه ومضى يلوكه بين أسنانه وهو يحكى لى وأساريره تنطق بالضيق والقلق ـ عن ابنته التى جاوزت السنة الرابعة من عمرها ومع هذا لم تكف عن عادة امتصاص ابهامها ، وقال لى أنه جرب كل الوسائل لمنعها عن هذه العادة السخيفة فمن التهديد والضرب الى المحايلة والرشوة ·

والبنت تتمادى فى الامتصاص ، بل صار يبدو أنها تتلذذ من حالة الضيق التى تسببها لوالديها ·

كدت أقول له أنظر الى نفسك ، ان ما تفعله وأنت قلق من امتصاص للبايب لا يقل فى معناه وفى مغزاه عما تفعله ابنتك حين تمتص ابهامها ولكن نظرة الى وجهه الحزين أقنعتنى بأنه لا داعى للمحاكمات النفسية الآن ·

غريزة الامتصاص هى أقوى الغرائز عند الرضيع ، وكيف لا ؟ أليس اسمه الرضيع ؟ انه يرضع ·· تأمل الطفل بعد ولادته حين يلامس فمه حلمة ثدى أمه مرة · انه يبدأ فى امتصاصها بلا تفكير · وبدون هذه الغريزة لن يستطيع مثل هذا الرضيع أن يعيش ·· فكل غذائه فى شهوره الأولى يكون عن طريق الامتصاص من الثدى أو البزازة ·

والطفل حين يرضع يحاول اشباع غريزتين . هما غريزة الامتصاص وغريزة الجوع ، وهو حين يتناول البزازة ويفرغها ، تبعدها الأم عن فمه حتى لا يمتص الهواء ويصاب بالمغص وعادة يكون قد شبع تماما ولكن هل أشبع غريزة الامتصاص ؟ هل تمتع بالامتصاص للمدة التى يشاؤها ؟

هذا أمر مشكوك فيه جدا وخصوصا اذا كبر فى السن واستطاع أن ينهى البزازة بسرعة ·· ولعل كثيرا من الأمهات يلاحظن أن الطفل يقاوم من يحاول نزع البزازة من فمه بعد فراغها ويتعجبن من هذا ·· فهم يفسرونه بأنه جوع بالرغم من كفاية كمية اللبن · ولكن الواقع أن الطفل يحتاج الى أشباع هذه الغريزة المسيطرة ـ غريزة الامتصاص ـ حتى بعد أن انتهى جوعه ·

أما عند راضع الثدى فان الأم تتركه يرضع حتى يشبع ويترك الثدى بنفسه ، وهو هنا يعلن أشباع جوعه ورغبته فى الامتصاص معا ، ولذا لوحظ أن نسبة ماصى الابهام تزيد كثيرا بين الأطفال الذين يتناولون البزازة عن أولئك الذين يرضعون ثدى أمهاتهم · فالأول تدفع أمه البزازة عنه ـ سواء رغب أم لم يرغب ـ حين تفرغ والثانى يرضع وفق هواه حتى يترك الثدى فى كبرياء المستغنى ·

وتبدأ عادة امتصاص الابهام ـ عند الطفل المولع بالامتصاص أو الذى يفتقر الى اهتمام الأهل ـ بصدفة محضة ، فالطفل يحرك يديه تجاه وجهه فاذا بقبضة يده أو أصبعه الابهام تلاقى شفتيه فيمصه ويجد أن هذا الامتصاص شىء لا يصدقه عقل وأنه يبعث فيه شعورا بالراحة كان ينشده من قبل فيستمر على هذه العادة السارة ·

ويتوقف تطور الحالة على تصرف الأهل :

فهناك أم عاقلة تفهم سبب هذه العادة · ولذا فهى تترك طفلها يمتص ثديها حتى يكتفى . أما اذا كان يتناول البزازة فانها تضيق ثقوب حلمتها حتى تطيل مدة رضاعة طفلها الى ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة ، ولا مانع أبدا من الحلمة الكاوتشوك ، وبهذه الطرق يقل امتصاص الطفل لابهامه حتى يتلاشى تماما بعد السنة الأولى من عمره ، ففى هذا الوقت تبدأ غريزة الامتصاص فى الضعف شيئا فشيئا حتى تعجز املاء ارادتها على هذا المخلوق البرىء ·

أما القلة النادرة من الأمهات ـ وهذه مجاملة كبيرة منى ـ أقول أما هذه القلة التى تخشى من استمرار العادة فانها تتوسل بكافة الوسائل لكى ترغم طفلها على الاقلاع عنها · فهى قد توبخه أو تضربه وهى تقوم ببعض الحركات الغريبة كأن تدهن أصبعه بالصبر ـ وكان أولى بها أن تتذرع بالصبر ـ وقد تلف أصبعه بشريط لاصق وغير هذا من الوسائل التى لا تفلح الا فى تحويل اهتمام الطفل نحو موضوع كان بالنسبة له

تافها لو ترك لحاله لنسيه من تلقاء نفسه وقد تؤدى الطرق الى استمرار الطفل فى الامتصاص لمدد أطول فالأم توبخ ، وتتوتر أعصاب الطفل وينتابه شعور بالألم وبالقلق فيزيد فى امتصاصه لأصبعه وهكذا يدور الموضوع فى حلقة مفرغة ٠

أما اذا استمر الطفل في امتصاص ابهامه مددا طويلة كحالة فتاتنا التى تمتص أصبعها وقد جاوزت الرابعة من عمرها فان سببها يكون فى الأغلب شيء آخر لا علاقة له بغريزة الامتصاص ٠

كثيرا ما نعود بذاكرتنا ـ فى فترات حياتنا الحرجة ـ الى أيام الطفولة السعيدة ونتمنى عودتها ٠ أيام المرح والبراءة وخلو البال ٠ وهى لن تعود ، وقد نحن الى شيء ما يرتبط بهذه المرحلة كأن نتذكر أغنية أو مكانا ما ٠٠ وكذلك الأمر حين ينتاب الطفل القلق اما بسبب ولادة أخ جديد يثير الغيرة أو بسبب إقتحامه لمجتمع جديد غريب عنه كمجتمع المدرسة ، هنا يرجع الطفل بذاكرته الى أيام الرضاعة أى الى حين كان يرقد فى حضن أم حنون تناوله ما يمتصه من غذاء ، وسرعان ما يضع أصبعه فى فمه ويحلق فى أجواء خياله محاولا ترك هذا الواقع القاسى والحياة فى أيام زمان السعيدة ٠

مثل هذا الطفل لا تجدى معه التهديدات ولكن يجب أن تبحث الأم عن أسباب قلق هذا الطفل وكراهيته للواقع وتبعده عنها بقدر ما تستطيع وفى نفس الوقت يجب عليها أن تشغل وقت فراغه وان لا تعطيه الفرصة كى يفكر فى امتصاص ابهامه ٠٠ ولتتأكد ان هذه العادة سوف تتلاشى من تلقاء نفسها حين تزول أسبابها على مهل وليس دفعة واحدة ٠

الطفل وعيوب الكلام

ولعل الكثيرين من الأطباء ، بل ومن الأهل المثقفين قد أولوا الأمراض النفسية واللاعضوية اهتماما أكبر من الأمراض العضوية • وهذا في رأيي منطقي جدا ، ويشاركني في هذا أهل الطفل المشاكس المعاند مثلا ، كما يؤيدني فيه أهل الطفل الذى يتهته في الكلام • كل هؤلاء يتمنون قطعا لو كان ما أصاب ابنهم مرضا عضويا ، فمهما كان هذا المرض • فان الطفل سوف يتناول العلاج في صورة محسوبة من الدواء ، وسوف يشفى عادة ، أما في حالة المرض النفسى فالعلاج يكون بوسائل أقوى وقد لا يلعب فيها الدواء دورا هاما ، ويحتاج المريض الى حذق وحرص شديد في معاملته ، أضف الى هـذا ان طول مـدة المرض النفسى تصيب المنزل كله بالقلق والاضطراب •

ومن الأمراض التى يتداخل فيها الجانب النفسى مع الجانب العضوى • عيوب الكلام • وقد بدأ اهتمامى بها قبل ان أتخرج في كلية الطب •

كنا نقضى الصيف في الاسكندرية في منزل العائلة وكان لى قريب في الرابعة من عمره ، ذكى متفتح ولكنه لم ينطق حتى هذا اليوم بكلمة واحدة سليمة ، وكنت ألاحظ قلق أهله الشديد عليه وحزنهم اذا نطق ـ واذا لم ينطق ـ بكلمة من معجمة الفريد ، فكنت أصحبه الى حجرة مغلقة وأخذ في تعليمه مخارج الحروف بكل هدوء وصبر حتى تحسن كثيرا وقد بدأ الهدوء يعود الى المنزل ولولا تحسن نطقه أضاعت شهور الصيف علينا جميعا وفى هذا اليوم تبدلت أخلاق هذا الطفل من انطوائى عصبى لأقل اثارة الى اجتماعى وديع هادىء الطبع •

ويقولون ان الانسان حيوان ناطق وهو قول صحيح الى حد ما ٠ فهناك بعض المخلوقات التى نظن انها من فصيلة الانسان حتى يبدءوا فى الكلام فتخيب الظنون ولكن عموما فان الانسان هو المخلوق الوحيد الذى يستطيع أن يعطى تعبيرا لفظيا عما يحتاجه ويشعر به ٠

يُعبر الطفل فى شهوره الأولى عن مطلبه وأحاسيسه بطريقة أصوات مختلفة ومع تقدمه فى السن ونمو عقله وازدياد احساسه بذاته وملاحظته لما حوله يبدأ فى الربط بين ما يسمع من كلمات وبين الأشياء التى تمثلها، فهو يتعلم ان كلمة ماما البسيطة تعنى هذا الشخص الذى يمنحه الدفء والحب ٠٠٠ والطعام ، وهكذا حتى يكون فى نهاية السنة الأولى من عمره قد كون حصيلة لا بأس بها من الكلمات المفردة مثل بابا وماما ، دادا وغير ذلك من الألفاظ ـ مع التساهل الشديد فى النطق طبعا ، وعندما يتم السنة الثانية من عمره يكون قد استطاع تكوين جملة من كلمتين وفى السنة الثالثة الى الخامسة يصبح فى استطاعته القاء جمل يصف بها أحاسيسه وبهذا يتخطى مرحلة الأسئلة البسيطة والجمل بسهولة ٠

وهذا التقدم فى الكلام يخضع لمؤثرات كثيرة مثل ذكاء الطفل وشخصيته وتشجيع من حوله ٠ بعد هذه المقدمة نبدأ حديثنا عن عيوب الكلام ٠٠

تاخر النطق :

حتى يتكلم الطفل لا بد له من :

١ ـ اذن تسمع الكلام ٠

٢ ـ عقل سليم يربط بين الكلام الذى يصله وبين ما يعنيه كان يسمع كأنه كرسى فيربط بينها وبين هذا الكرسى أو غيره ٠ أضف الى هذا ذاكرة جيدة تمكنه من حفظ عدد أكبر من المفردات ٠

٣ ـ أعضاء نطق سليمة : هذه الأعضاء هى اللسان والشفتان وسقف الحلق ٠

٤ ـ رغبة فى الكلام ٠

أسباب تاخر النطق :

يجب الاهتمام بمعرفة أسباب تأخر نطق الطفل اذا وصل الى الشهر الثلاثين من عمره ولم يستطيع النطق واهم اسباب هذا التاخر هى : ـ

١ ـ ضعف السمع :

هذا الطفل قد يكون فى منتهى الذكاء · ولديه الرغبة الشديدة فى التعبير عما يريد وقد تكون أعضاء نطقه سليمة تماما ولكنه لا يتكلم لأنه لا يسمع الأصوات وليس يكون لديه ما يقلده من أصوات · مثل هذا الطفل يجب ان تفحص أذنيه · فان كان سبب الصم قابلا للشفاء عولج منه · أما اذا كان متعصبا فيجب تعليم الطفل الكلام بحركات الشفاه ويتم هذا بواسطة أخصائي يعلم الطفل طريقة اخراج الحروف من الفم وكيف يحرك لسانه وشفتيه ليقدم الحروف المطلوبة ·

٢ ـ ضعف العقل :

مثل هذا الطفل الضعيف العقلية يسمع جيدا ولكنه من ناحيه ليس لديه الذكاء الكافى كى يربط بين ما يسمع وبين المقصود منه · ومن ناحية أخرى ليس له ذاكرة قوية تستوعب وتحفظ الكلام بسهولة ، وأهم من هذا كله لن يكون لديه مثل هذا الطفل الرغبة فى التعبير عن شىء ·

٣ ـ الأطفال المدللون او المرضى المزمنون :

هؤلاء الأطفال قد عودوا على اجابة كافة مطالبهم قبل ان يطالبوا بها ، هذا التسيير الشديد لاحتياجاتهم قد يجعلهم فى غنى عن الكلام فما الكلام الا وسيلة التعبير عن المطالب ، مثل هؤلاء الأطفال قد يتأخر كلا منهم بعض الشىء عن أقرانهم الذين تعودوا استخدام البكاء والصراخ لترجمة احتياجاتهن ·

٤ ـ بعض الأمراض النفسية (مثل الفصام) :

تجعل الطفل منطويا على نفسه مهملا للعالم الخارجى تماما ، هذا الطفل قد يتأخر نطقه كثيرا فهو لا يرغب فى أى اتصال بمن حوله ·

٥ ـ خلل باعضاء النطق :

كأن يكون اللسان ملتصقا جدا بباطن الحلق مما يسوق حركته · فاذا أزلنا مادة الالتصاق ، زالت عقـدة لسانه وتحول الطفل الى ثرثار صغير ·

ومن هذا يتضح لنا شيئان :

١ ـ هناك قسمان من الأسباب التى تؤدى الى تاخر النطق أولها

غير قابل للتحسن الملحوظ مثل تأخر نمو الطفل عقليا ، والقسم الآخر قابل للتحسن جدا مثل ربط اللسان والأمراض النفسية التى تؤدى الى تأخر النطق ٠

٢ ـ هناك ارتباط كبير بين الأعراض النفسية والعضوية فى حالات تأخر النطق فالطفل الأصم الذى يتمتع بذكاء كاف ومع هذا لا يستطيع الكلام بسبب صممه يكون عادة متوترا جدا يثير المنزل بعصبيته التى نتجت عن احساسه بالنقص الشديد عمن حوله ٠ مثل هذا الطفل يجب أن يعامل بحنان وصبر حتى يشفى تماما ٠

* ومن ناحية أخرى هناك أمراض نفسية تؤدى الى تأخر النطق وهذه يجب علاجها عند طبيب نفسانى متخصص ، ومتى زال المرض النفسى استجاب الطفل للعالم الخارجى ورغب فى الاتصال به وبدأ فى التكلم ٠

السنة الثانية

سنة الفتوح والاكتشافات

حملت طفلها الرضيع ومضت تهدهده فى حنان بالغ وتبتسم فى وجهه وهو يبادلها حبا وابتساما ٠

وقالت لزوجها ٠٠ ليته يبقى هكذا صغيرا ورقيقا ٠

سيدتى ٠٠ لكن سن حلاوتها ومميزاتها ، فسن السنة الواحدة هى فترة المداعبة والبسمات ـ والبكاء أيضا ولكن السنة الثانية من عمر طفلك حافلة بالانتصارات الرائعة التى يحققها والتى يجب أن نفرح بها ونسعد أكثر مما تسعدنا بسمة ساذجة لطفل رضيع ٠

اتفضلى يا ماما عشانك ، يقبل عليك وفى يده شىء قد يكون متواضعا جدا كورقة صغيرة أو لقمة أكل نصفها ولكن يقدمها لك بكل فخر فقد اختارها لك أنت وأنت فقط وهو يعتقد أن هذا يليق تماما بمقامك وبمقدار حبه لك لقد اكتشف لذة العطاء وكانت سعادته بالغة بهذا الاكتشاف فلا تفسديها قدرى عطاياه البسيطة وعاملى قصاصة الورق التى قدمها لك كورقة بنكنوت وبهـذا تخلقى منه طفلا كريما ثم ٠٠ كيف تعلمه كلمـة متشكر اذا لم نقلها له نحن ؟ !! ٠

* لقد اشتريت عربة صغيرة يلعب بها ففحصها ولعب بها مدة ثم رماها وأمسك بعلبة كبريت قديمة كانت ملقاه أمامه وراح يقلبها باهتمام٠

قد يكون هذا شيئا مخيبا لأم دفعت الشىء الكثير فى هديتها هل يجب أن لا تهديه شيئا اذا ؟ !

* كلا طبعا ٠ ولكنه ينظر الى الأشياء نظرة متجردة ـ عذرية بغض

النظر عن قيمتها المادية . فهو فى سن يزيد فيها اهتمامه بالأشياء المختلفة . وهو يعجب بها كشىء جديد ولكن متى فحصها وأرضى اهتمامه بها ، تلفت يبحث عن مادة جديدة لبحثه واهتمامه . وهو قد يكسرها بدون قصد لأنه يريد أن يكتشف ما بداخلها وقد تراوده فكرة أن يثبت أنه أقوى منها . فتزداد ثقته بنفسه . استمعى اليه وهو يحدث هذه الأشياء التى ننظر اليها نحن كجماد . أنه يقيم علاقات معها فهو يعتبر الحجر عدوا اذا جرحه فيضربه أو يقذفه بعيدا .

* أصبح لا يحتمل البقاء فى مكان واحد دقيقتين ، قد تقولينها بقلق . ولكن ما يقلق هو السكوت الزائد عن الحد وليس النشاط الزائد . لقد بدأ طفلك يشعر بلذة الحياة . وهو يعصف بالمنزل كالأعصار الهائج كأنه يريد اثبات شىء ما ــ قد يكون اعلان انفتاحه على العالم والحياة . وهو يمسك ويقلب كل ما يراه فلا داعى للبكاء عليه اللبن المسكوب والكتاب الممزق فقط ... ابعديها عن متناول يده ثم افهميه . فهو أن كان يمسك أى شىء أمامه فلأنه يهتم باكتشافه لأنه جزء من حياة أحبها وأقبل عليها وأقبلت عليه ولم يدر بباله أبدا أن يفعل هذا ليثير غيظه أو غضبه .

● وهو يختنق بين جدران المنزل الأربعة فعوديه على الخروج الى الحدائق والنوادى وساحل البحر فسوف يسعد بهذا .

● تحول الى أستاذ فى فن التقليد فهو وسيلته لاكتساب معلومات وحركات جديدة . وهو يقلد حركاتك وألفاظك ــ طيبها ورديئها ــ انظرى اليه وهو يمسك الجريدة ويقلبها كوالده . وهو هنا يحمل لكما ثقة كاملة وأى شىء يروق لكما سوف يكون هو العمل المثالى . فحذرا .. أن لم نتذكر هذا جيدا فسوف تفلت منا بعض الحركات والتصرفات التى سوف نندم كثيرا اذا قلدها .

● ليه ؟ .. كلمة تقف عفريتا أمام كل أب وأم وهما يفرحان بها أول الأمر ولكنهما سرعان ما يملانها ولكن هذه الكلمة هى الطريق الوحيد الى المعرفة والتقدم وهو فى سن الظمأ الى المعرفة .

● فلنتحمل الملل ونجيب على أسئلته باجابات مبسطة مهما كان السؤال معقدا ، وفى هذه السن أيضا ينمو ويزيد قاموسه عن بضع عشرات الكلمات والآخر يتسع ذهنه وذاكرته لآلافمنها . وهذا يتوقف كثيرا على المجتمع حوله فكلما زاد عدد المتحدثين فى محيطه زاد ما يتلفظه من الفاظ ــ الحارة ــ واذا أردنا تقدما حقيقيا فلنتوقف عن محادثته بلغة الأطفال ولنكلمه

جد • فلا داعي لامبو والواوا وللمم ولنكلمه بقاموس البالغين حتى يسهل عليه اغفال قاموسه الخاص •

وفي هذه السن يزيد احساسه بالملكية لدرجة استعمارية عجيبة • فهو يهوى امتلاك أي شيء تقع يداه عليه ولكنه يعرف جيدا ما هو ملكه — حقيقة — جدا •

● فهو قد يحب اختطاف لعبة ابن الجيران ولكننا لو أعدنا هـذه اللعبة الى الضحية المظلومة فلن يتأثر كثيرا • ولكن •••• البرق والرعد لو خطف أحدهم لعبته منه •

● ويزيد عناد الطفل جدا في هذا السن وتكثر منه كلمة لا وعلى الأقل هزة الرأس بالنفي ولذا سبب هام جدا على الوالدين أن يتذكراه جيدا قبل أن يستفزهما هذا السلوك السلبي • ان طفلهما حتى هذا السن لم يعرف من المتاعب الا الجثماني منها مثل الجوع والعطش والألم • ولكنه الآن بعد ان بدأ يعجبه بشمة ملء بالفخاخ ، فالقطة تخربشه اذا ربت عليها ، وأمه قد ترفض ارضاء بعض نزواته • وهو حين يعجز عن تفسير هذه المفاجآت سيتجه بعض الشيء الى تصرف عدواني وسلبي • فتشكو الأم من أنه يقول لا لمجرد اللذة في قولها • ولكن لتطمئن الأم فهو يقولها كتصرف طبيعي لاثبات وجوده وشخصيته أمام هذا العالم الذي يبدو له وقد وقف متحديا • ولكن سـوف يصبح بالتدريج — مع زيادة خبرته واتقانه للكلام — أكثر ميلا للتفاهم •

ومع كل الشقاوة والعناد التي تحفل به سنته الثانية فانه يرغب في مزيد من الاحساس بالأمان • فهو عدواني ، وهو نشط ، ولكنه يصادف كل يوم مشاكل يصعب عليه حلها بضعفه • وهو قد يبكي لاحساسه بالقلق وبضآلته أمام هذه العقبات • وهنا امنحيه حضنك ، وهدهديه ولاعبيه ما أمكنك ذلك ، عامليه كرضيع في بعض الأوقات خصوصا حين ساعات قلقه وتوتره ولا تنظري اليه كشايب يتدلع فهو في الحقيقة مبتدىء ضئيل في هذا الخضم الواسع الذي نسميه الدنيا •



اسعافات الطفل الأولية

الأنف

نزيف الأنف (الرعاف)

من الأعراض الشائعة عند الأطفال ومن أهم أسبابه وجود شعيرات دموية ضعيفة فى جدار الغشاء المخاطى للأنف يسهل النزف منها ٠

وعادة ما يكون هذا الأمر وراثيا ويحدث أكثر فى الصيف أو مع ارتفاع درجة حرارة الطفل ٠

وهناك أسباب أخرى كالكدمات التى تصيب الأنف ، أو كأن يجرح الطفل أنفه بأصبعه من الداخل ، أو أن يدخل جسما غريبا بأنفه ، وهنا يكون النزف من فتحة واحدة بالأنف ٠

وهناك أسباب أخرى أكثر ندرة ٠

« خطأ شائع » :

يعتقد الأهل ان ثنى رأس الطفل للخلف يوقف النزيف ٠ وهذا غير صحيح ، وكل ما فى الأمر أن النزيف يستمر ولكنه لا ينزف من الأنف بسبب ثنى الرقبة لكن الطفل يبتلعه ، والخطورة هنا أن الأمر يوحى بشفاء كاذب ٠

« الاسعاف العاجل »

- هدئى من روع الطفل ٠٠ وقبل كل شىء هدئى نفسك ٠
- ادخلى فى فتحة الأنف قطعة قطن ملفوفة جيدا ومغموسة بالفازلين أو بأى نقط أنف ٠

● اضغطى على فتحة الأنف ٥ دقائق على الأقل حتى يتوقف النزف.

● ضعى كمادات مثلجة على الأنف والجبهة أو ثلج ملفوف بمنديل .

● اتركى القطنة بالأنف ٣٠ دقيقة ثم ارفعيها .

التسـمم

لو أن الأهل اهتموا بأن يضعوا كل أدويتهم فى أجزاخانة صغيرة بعيدا عن متناول يد أبنائهم لما كانت حاجة ـ تقريبا ـ لكتابة أى شىء عن التسمم ·

ومع هذه السهولة الشديدة فى الرقابة ، الا ان الطبيب يصادف حالات عديدة من تسمم الأطفال ، والبعض منها قد يكون على درجة كبيرة من الخطورة على الحياة ·

وما لم تشاهد الأم الطفل وهو يتناول المادة السامة فالأمر يحتاج الى بعض الدقة فى الملاحظة حتى نشك فى أنه مصاب بالتسمم ·

« أعراض تصاحب التسمم »

اعرض طفلك للطبيب اذا أصيب بأحد الأعراض الآتية :

★ خمول شديد قد يصل الى اغماء

★ تشنجـــات

★ سرعة شديدة فى التنفس

★ حركات لا ارادية غير منتظمة

★ قىء مدمم

★ قرح بالفم

★ تهيج مع اتساع فى حدقة العين

« ارشادات عامة »

★ قد يحتاج المصاب بالتسمم الى تنفس صناعى فابدأ به قبل كل شيء اذا لاحظت بطئا فى تنفسه ·

★ اذا كان فمه مليئا بالافرازات المخاطية فنظفه ودعه ينام على جنب ورأسه لأسفل حتى يسهل تنفسه ·

★ حاول تحديد سبب التسمم فهذا يفيد الطبيب جدا ·

وقد يكون هذا بملاحظة زجاجة دواء مفتوحة ، أو مادة منظفة ··· الخ خذها للطبيب حتى يعلم الكمية التى تناولها الطفل وقد يحدث اذا شم هذا رائحة غريبة كرائحة البوتاجاز ·

« الاسعافات الاولية العامة »

التخلص من المادة السامة : —

فيما عدا أبتلاع مادة البوتاس ابدئى بتقيؤ الطفل بأن يشرب كوبا من الماء المضاف اليه ملعقة ملح ثم ضعى السبابة على آخر لسانه ودعيه يتقيأ ورأسه لأسفل ولا يفيد التقيؤ اذا مضى أكثر من ٤ ساعات على تناول المادة السامة ·

منع امتصاص الجزء الباقي

باعطاء الطفل كوبا من الماء مضافا اليه بودرة فحم (تشترى من الأجزاخانات ويجب ألا يخلو منها أى بيت) .

اخراج ما امتصه الجسم منها .. اما عن طريق البول بشرب الماء بكثرة ليدر البول ، أو عن طريق البراز باعطاء الطفل شربة ملينة بعد ذلك ...

دليل السموم المنزلية أبجديا حتي وصول الطبيب

المادة السامة	الأعراض	الاسعاف الأولى	ملاحظات
اسبرين	سرعة فى التنفس هبوط ، غيبوبة	تقيؤ ، شرب ماء مع بودرة فحم + كوب ماء ملعقة سترات بوتاسيوم	الجرعة الخطرة مازاد عن نصف قرص اسبرين لكل كيلو من وزن الطفل .
باراستيامول (بيرال بارامول)	الم بالبطن	يتقيا الطفل ، شرب ماء مع بودرة فحم	الجرعة الخطرة مازاد عن ٣٠ قرصا
بوتاس ، بنزين ومشتقاته كالكيروسين والنفتالين وبنزين تنظيف الملابس	رائحة الكيروسين من الفم مع الم بالبطن وسعال	ممنوع اجبار الطفل على التقيؤ اعطيه ٣ ملاعق صغيرة زيت زيتون ، استشيرى الطبيب	ضعى هذه المنتجات بعيدا عن الطفل الذى قد تجذبه رائحتها .
بوتاجاز	دوخة تصل الى غيبوبة وبطء تنفس قد يصل الى توقفه تماما	اغلق محبس البوتاجاز وافتح النوافذ لاحتق الطفل فقد يحتاج الى تنفس صناعى	تجنبىعادة ترك شعلة البوتاجاز والسخان مفتوحة وابعد الطفل عن المطبخ .

البوتاس	بكاء شديد مع تقرح بالفم واللسان	غسل الفم جيدا او يطهره من بواقى البوتاس لايتناول الطفل اى شيء بالفم ولا يتقيا . استشيرى الطبيب فى الحال .	لا تستعملوه فى غسل الملابس او تنظيف الأرضية
الحبر	تلون الشفتين واللسان	اجعل الطفل يتقيا	بعض انواع الحبر سامة للطفل
الحديد	الم بالبطن	اجعل الطفل يتقيا لا مانع من شربة للاسـهال اسـتشيرى الطبيب فى الحال .	له مضاعفات كثيرة خطيرة وقد تظهر بعد أسابيع من تناوله . الجرعة الخطـرة اذا زاد عن ٩٥ قرص حديد .
الفينيك	الم بالبطن + ثم رائحـة الفينيك	اجعل الطفل يتقيا وقد يفيـد اسـتعمال اللبن كنـوع من الترياق	
المهدئات	استرخاء شـديد قد يصـل للغيبوبة وبطء او توقف فى التنفس	اجعل الطفل يتقيا (اذا كان متشـنجا) . بعدها يشرب ماء + بدرة فحم . اذا كان التنفس غير منتظم . فلابد من التنفس الصناعى . استشيرى الطبيب فى الحال .	هذا تسمم قاتل فابعدى هـذه الأدوية تماما عن تناول الطفل
صبغة اليود	آلام وحرقان فى فم وحلق ومعدة الطفل	أعطى الطفل قطعة من الخبز . اجعليه يتقيا بعدها .	الجرعة الخطرة مازاد عن ملعقـة صغيرة لطفل عمره سنة .

التشنجات الحرارية

بالرغم من أن حدوثها لا يعني ـ في غالبيتها الا أن مخ الطفل المصاب وجهازه العصبي أكثر حساسية لارتفاع درجة الحرارة المفاجيء عن غيره من الأطفال الا أن حدوثها للطفل ـ خصوصا ـ لأول مرة يسبب ذعرا شديدا للأهل ، يبدأ الأمر عادة في طفل عمره يتراوح ما بين ستة شهور وخمس سنوات ، بأن يهتز جسمه في حركات لا ارادية مفاجئة ، وقد يتصلب الجسم كله بعد ذلك مع انحراف بياض العين لأعلى ، وقد يتلو ذلك غيبوبة قصيرة ، بعدها وبعد أن تهدا قليلا موجة الذعر التي أثارتها تلك التشنجات يلحظ الأهل ارتفاعا شديدا في درجة حرارته ، وكثيرا ما يكون سبب الحرارة بسيطا كالأنفلونزا مثلا ، وأغلب الأمر أن العدوى تكون من المخالطين أو من أطفال الحضانة ٠

وكثيرا ما يكون الاستعداد لهذه التشنجات عائليا ، فنجد أحد الوالدين أو الأعمام أو الأخوال أو الاخوة ـ قد أصيب بها من قبل في صغره ٠

« الاسعافات الأولية » :

★ هبطي درجة حرارة الطفل حالا ٠٠٠٠

اما بكمادات حنفية عادي ، وليست مثلجة ، أو بوضعه بحمام ماء فاتر ٠ وقد يساعد على ذلك لبوس سبازمو سبالجين وان كان أثر مهبطات الحرارة أقل سرعة في هذه الظروف من الحمام الفاتر ٠

★ بعدها أريحي الطفل على جانبه الأيمن حتى لا يشرق من افرازات فمه ٠

★ اذا توقف تنفسه ـ وقد يحدث ذلك لفترة قصيرة جدا ـ فابدئى التنفس الصناعى حتى يعود اليه تنفسه الطبيعى ·

★ استشيرى الطبيب ·

··· « نقطتان هامتان » ···

★★ لا تستعملى الماء المثلج للكمادات فهو لا يخفض درجة الحرارة كالماء العادى ·

★★ اذا أصيب الطفل بالتشنجات الحرارية مرة ، فهذا دليل على أنه مستهدف لها مع ارتفاع مفاجىء للحرارة · فاجتهدى أن يكون بالمنزل دائما مخفض للحرارة لابد من استشارة الطبيب وخصوصا عند حدوث هذه التشنجات لأول مرة حتى يتأكد من السبب تماما ·

الحروق

سيدتى ٠٠ لا تكونى كهذه الأم التى تصحب ابنها للمطبخ بين نار الفرن وحلل الطعام الساخن ، أو تلك التى تسمح له بالاقتراب من مدفئة كهربائية أو مكواة ، أو الأم الأخرى التى تتساهل فتشرب الشاى الساخن بجانب طفلها الرضيع ، ولا تتركى علبة الكبريت بشكلها المغرى ورائحتها المميزة الجذابة ولا الولاعة فى متناول يده والا فما لم تتدخل رعاية الله فالنتيجة تكون حروقا ومضاعفات أدعو الله أن يحمى أبناءنا منها جميعا ٠

درجات الحروق

تنقسم الحروق بحسب شدتها ومضاعفاتها الى ثلاث درجا :

★ **حروق الدرجة الأولى** : وهى مجرد احمرار بالجلد ٠٠ كتلك التى يسببها التعرض الطويل لأشعة الشمس فى أول أيام المصيف ، أو انسكاب شاى ساخن ، فى فترة قصيرة ـ على الجلد ٠
وهى حروق بسيطة لا تترك آثارا ولا مضاعفات لها ٠

★★ **حروق الدرجة الثانية** : وفيها تتكون على الجلد فقاقيع مائية مؤلمة جدا وهى فى حالة فقئها بدون اشراف طبى قد تؤدى الى التهاب جلدى شديد ٠

★★★ **حروق الدرجة الثالثة** : وفيها تتمزق الطبقة الخارجية للجلد ويتغذى ما تحت الجلد ومضاعفاتها وتشوهاتها كثيرة ، بل قد تؤدى فى حالة اتساعها وانتشارها الى آثار خطيرة على الحياة ٠

★ اشطف المكان المصاب بالحريق اولا ..

ارشـــادات هـــامة

★ الوقاية من الحروق أسهل كثيرا من علاجها .

★ كل الحروق تحتاج لاستشارة الطبيب .

ممنـــوعات :

★ لا تلمسى المكان المصاب .

★ لاتضعى أى ملابس عليه ولكن لا تدفعى الملابس الملتصقة .

★ لا تغطى الجلد المحروق بالفازلين أو الزيتفى حروق الدرجة الاولى والثانية .

★ لا تستعملى أى دواء الا بأمر الطبيب .

★ اطلبى الاســـعاف أو الجنى لأقرب مستشفى اذا لاحظت على الطفل علامات الهبوط .

الاسعافات الاولية

★ أبعدى الطفل عن مصدر الحريق بسرعة .

★ أشطفى الجزء المصاب بالماء الدافىء .

★ غطيه بشاشة الحروق (يطلب من أقرب أجزخانة) أو بالفازلين وحبذا أن وجدا دائما بالمنزل أو بأى مرهم مطهر .

سفر الطفل

السفر بالطائرة :

تخشى الأم كثيرا من ان تصطحب ابنها للسفر بالطائرة ، وقد تكون مضطرة لذلك لظروف العمل بالخارج . والواقع انه من حيث المبدأ لابد أن تعلم الأم والأب أيضـــا أن لمولودهما قدرة هائلة على التأقلم ، فماذا يساوى السفر الى جانب هذا الانتقال المفاجيء ـ الحاد ـ من داخل البطن بحيث كان مخلوقا متطفلا على أمه ـ الى خارج البطن ـ الى الحياة حيث الاستقلال التام أكلا وشربا وتنفسا وهضما وحركة .

ولعل ما يهمنى أنا كطبيب هو تحذير الأم من اصابة الطفل بنزلات البرد ـ اما بسبب تكييف الهواء البارد ـ أو الحار ـ أو بسبب الوصول للمطار فى جو بارد .

ولعل بعض التغير فى ضغط الطائرة وخصوصا عند الاقلاع والهبوط وما يسـببه من ألم ـ وبكاء هو العـرض الأسـاسى فى حالات الركوب للطائرة .

الأم والطفل الطائر :

★ ارضعى طفلك منذ بداية الاقلاع حتى اطفاء علامة ربط الحزام.

★ ارضعيه أيضا أثناء هبوط الطائرة منذ اضـــاءة علامة ربط الحزام حتى اطفائها وتوقف الطائرة .

★ ارضعيه أثناء الطيران اذا بكى أيضا .

وفائدة الرضاعة ان الامتصاص والبلع يســاعد على معـادلة

ضغط الهواء بالفم مصححا أى اختلاف فى ضغط هواء الطائرة ·

★ أما عند الأطفال الأكبر سنا فساعديه على المص والبلع باعطائه كرملة أو قطعة من اللبان ·

★ لا تعودى أبناءك على كثرة التحرك فى الطائرة أثناء طيرانها لما يسبب هذا من قلق للركاب وارتباك للمضيفات وأحيانا بعض المخاطر للطفل نفسه ·

★ اذا كان ممن يصاب بدوار الطائرة فاتبعى التعليمات الآتية الموجودة عند السفر بالباخرة

السفر بالعربة :

يعتبر بالنسبة للطفل نزهة محببة ، ولكن هناك بعض الاحتياطات التى يجب اتباعها وخصوصا اذا كان السفر لمسافة طويلة ·

احتياطات السفر :

★ اعدى أكلات الرضيع ، والطفل مسبقا ، فأكلات استراحات الطرق غير مأمونة ولا مضمونة ·

★ لا تنسى احضار وعاء التبرز للرضيع ·

★ يحسن استعمال حزام الأمان للأطفال المسافرين حرصا عليهم من الصدمات عند الفرملة المفاجئة ·

★ ولا يجب جلوسهم فى المقاعد الأمامية ·

★ يجب ايقاف العربة على فترات حتى يتمكن الأطفال من تحريك أطرافهم ·

★ فى أيام الحر الشديدة أوقف العربة كثيرا فى أماكن ظليلة وخصوصا اذا كان معك طفل رضيع · وافتح نوافذ العربة ولكن احذر تيار الهواء أو من أن يواجه الطفل هواء النافذة مباشرة على وجهه ·

★ اذا كان ممن يصاب بدوار العربة فاشغلى تفكيره بالالعاب واوقفى العربة كل مسافة متوسطة ولا مانع من أدوية الدوار ·

السفر بالباخرة :

★ لا تتركي ابنك بمفرده على سطح الباخرة .

★ اذا كان ممن يصاب بدوار البحر فستعرفين بداية اصابته بالدوار عندما تبدو عليه العلامات الآتية :

- يمتقع الوجه .
- يتصبب العرق .
- يشكو من غثيان النفس .
- يصاب بقيء متكرر قد يصل الى درجة الاصابة بجفاف .

الوقاية :

★ لا داعي أن يتناول وجبة دسمة قبل السفر .

★ خذي معك أقراص الدرامامين الواقية من الدوار .

ضربة الشمس

قد يوحى هذا الاسم بأن ضربة الشمس لا تحدث الا اذا تعرض الطفل للشمس الحارقة فقط ، صحيح ان التعرض لها لمدة طويلة قد يسبب الضرر · ولكن أساس الأعراض هو التعرض للحرارة الشديدة ــ فى الشمس أو الظل ــ لمدة طويلة ، عندها يفقد الطفل كميــة كبيرة من العرق ــ كمــا يحدث فى الاجهــاد الحرارى ·

أما اذا لم يعوض المفقود من العرق ــ فيصــاب الطفل بحالة من الجفاف الشديد ترتفع معها درجة الحرارة تدريجيا لتصل الى ما هو أعلى من ٤٠٫٥ درجة مئوية ، واذا لم نعالج الطفــل فقد تؤثــر هذه الحرارة المرتفعة على خلايا مخه وقد يكون التأثير دائما · وأكرر قد يحدث كل هذا والطفل داخل حجرته وفى فراشه لابسا الملابس الثقيلة التى لا تناسب حرارة الجو ·

أما عند الطفل الأكبر ســنا فتحدث عندما يجتمع المجهود البدنى الشديد ولمدة طويلة ــ عرق وفقدان ســوائل وأملاح الجســم ــ مع شمس قوية ·

كيف نكتشف مقدمات ضربة الشمس قبل حدوثها ؟

★ توتر وعصبية ، ضعف فى الحركة صداع ، درجة حرارة أعلى من المتوسط (٣٧٫٨ ــ ٣٨) مثلا + توقف العرق كلية · واذا لم تعــالج الحــالة بسرعة حدثت ضربة الشمس ··· **وعلاماتهــا :**

– درجة حرارة شديدة الارتفاع (فوق ٤٠ر٢) بالاضافة الى الأعراض العامة كالهلوسة والتشنجات ، وقد يفقد المريض وعيه شيئا فشيئا لدرجة قد تصل الى الغيبوبة ·

– يكون جلد المصاب محمرا مختنقا وحادا وجافا بلا عرق اطلاقا ·

– تسرع نبضات القلب وتضعف ·

– يسرع التنفس وقد يصبح غير منتظم ·

– يقل حجم وعدد مرات التبول ·

الاسعافات الأولية

★ اخلعي ملابس الطفل ·

★ ضعه في حمام ماء فاتر واعمل على زيادة برودة الماء بوضع قطعة ثلج وتقليبها في ماء الحمام كل ٥ دقائق حتى يكون التبريد متدرجا ·

★ ضعي بالحجرة مروحة ووجهيها على طبق مملوء بالثلج (تكييف هواء منزلي)

★ عوضي السوائل التي فقدها عرقا بالماء البارد أو بمحلول مضاد للجفاف ·

★ لا تعطي الطفل أي دواء مخفض للحرارة ·

★ استشيري الطبيب ·

الاشراف على الغرق

مازال الاشراف على الغرق ، بل والغرق ، حادثا يتكرر ، ولا شك أن الوقاية هنا أفضل نتيجة من الاسعاف ، ففترة الاسعاف الناجح لابد أن تكون فى حدود ٥ دقائق منذ بدء الغرق والا كانت النتائج وخيمة جدا . **ولذا يهمنى قبل كل شىء أن أقدم بعض النصائح الواجبة للوقاية من الغرق :**

★ علموا أبناءكم العوم ، وتعلموه أنتم أيضا ، ولا أقول لدرجة الاجادة المطلقة فيكفى جدا ما يعين على الطفو فهو يفيد فى الأوقات الحرجة ، كأن يتعلم المرء كيفية تحريك يديه ورجليه ـ كلابيا ـ مع التنفس وكل الوجه خارج الماء .

★ لا تجعلى طفلك يعوم وحده فيجب أن يكون مرافقا لصديق أو قريب كبير يمكنه الاسراع بالنجدة .

★ ممنوع العوم فى الشواطىء التى تخلو من غطاس . وأحذرى من بعض الشواطىء كالعجمى بالاسكندرية التى تجمع بين التيارات وبين النقص الشديد فى ملاحظى الشاطىء .

★ ممنوع العوم عند رفع الراية السوداء حتى وان بدا البحر هادئا نسبيا فقد يكون به من التيارات القوية ما يجعل العوم خطرا .

★ فى حمامات السباحة لا تدعى الطفل يعوم فى الأماكن العميقة الا بعد الاجادة التامة للسباحة .

★ تعلمي وسائل انقاذ الغريق والقيام بالتنفس الصناعي وتدليك القلب ٠

★ لا تقدمي على انقاذ الغريق الا اذا كنت مدربة على ذلك ٠

★ لاتجعلي الطفل يمارس السباحة بعد أكلة رئيسية بل لابد من راحة ساعتين على الاقل بعدها ٠

★ حذار من الاعتماد على العجلات المطاطة كوسيلة لتأمين الطفل في الماء فما أسهل ثقبها وتكون النتيجة سيئة جدا ، وان اخترت العوامة فأنتي أفضل تلك التي تثبت على ذراعي الطفل فهي أكثر أمانا ٠

★ عند العوم في الشواطيء ابتعدى قدر الامكان عن البلسوارات فكثيرا ما يستعملها جهلة صغار قد يصيبوا الطفل اصابة تفقد الوعي ٠

★ عند ممارسة رياضة الغطس والصيد تحت الماء يجب أن تكون الخطوات الأولى تحت اشراف مدرب محترف ولا تترك الطفل يمارس تلك الرياضة وحده الا بعد اتقانها تماما على أن يكون ذلك في أماكن ثبت أمانها ٠

★ لا تخجل من طلب النجدة متى تحتاجها ٠

الاسعاف العاجل

★ لا تضيع الوقت في اخراج الماء الذى ابتلعه الطفل ٠٠ فالمسألة دقائق وثوان ٠ ولكن ابدأ عملية الانقاذ ورأس الطفل على مستوى أسفل من باقي الجسم ٠ بل لعل الظروف قد تقتضى بأن تبدأ الانقاذ والطفل مازال في الماء ٠

★ لا حظ تنفس الطفل اذا كان متوقفا أو غير منتظم ٠٠٠ فابدأ في الحال بالتنفس الصناعي ٠

★ ضع يدك على أسفل رسغ الطفل أو عند رقبته قرب القصبة الهوائية لتتأكد من نبض القلب ٠ فاذا كان القلب متوقفا فابدأ التدليك الخارجي ٠ وحبذا بالطبع لو تعاون اثنان في ذلك ٠

★ يجب أن تستدعى عربة الاسعاف فى الحال أثناء الاسعافات الأولى · فقد يحتــاج الطفل الى استنشاق اكســـجين أو الى سوائل دوائية وغير ذلك من علاجات الاشراف على الغرق ·
وأكرر : علموا أبناءكم العوم ··· وتعلموه أنتم ·

عض الحيوان

بل وخربشة الحيوانات ، ولعق جلد الانسان بلسانها . كل هذه طرق يمكن بها تسلل ميكروب مرض الكلب الى الطفل سيىء الحظ .

وأنصح دائما بعدم تشجيع أبنائنا على الاقتراب من قطط وكلاب النوادى والشوارع بالطبع أى حيوان آخر غير مضمون ، فمشكلة مرض الكلب أن حضانة ميكروبه عند الحيوان هى حوالى الأسبوع ولكن لعابه ينقل الفيروس المسبب قبل ظهور الأعراض بوضوح عليه .

وألفت النظر أيضا الى أنه ما دام اللعاب هو الناقل ، فالعضة أو اللسان بل الأظافر التى لامسها الحيوان بلسانه قد تنقل المرض . ومرض الكلب منعه سهل وميسور اذا احتطنا ، وعلاجه ممكن قبل ظهور أعراضه ؛ ولكن اذا تمكن الفيروس من الجسم .. فلا حل له .

« ارشادات واسعافات »

★ اذا اعتدى الحيوان على الطفل فأهم مسألة هى التحفظ على هذا الحيوان لماذا ؟

ـ سيكشف الطبيب المسئول عليه ، اذا بدت عليه أعراض السعار فيعطى الطفل المصاب المضاد .

ـ اذا لم تبد على الحيوان أعراض السعار فسوف يوضع تحت الملاحظة أسبوعا كاملا (وهى فترة حضانة المرض عند الحيوان) اذا

ظهرت الأعراض ، طعم الطفل واذا لم تظهر .. فبراءة والحمد لله ولا يعطى الطفل أى واق .

★ أما اذا لم نســـتطع التحفظ على الحيوان فسوف يأخذ الطبيب الأحوط ويعطى الطفل الحقن الواقية . وبالمناسبة فقد نزل الى الأسواق حقن تقى من المرض فى ٤ جرعات عضلية وهى ان كانت أقل ألما جسمانيا من الـ٢١ حقنة الماضية الا أن ثمنها يسبب آلاما مادية كبيرة .

★ كل ما علينا بعد التحفظ على الحيوان هو تنظيف الجرح بمادة مطهرة ثم استشارة الطبيب .

فهرس

رقم الايداع بدار الكتب ١٩٩٨/٧٢٨٢

I.S.B.N 977- 01 - 5682 - 5

إن المولود حين يستقبل الحياة فى أول لحظة له يصدم بتغيير كبير جداً فى الظروف بين الداخل والخارج. ففى التسعة شهور الأولى كجنين يعيش مرتزقاً عالة على أوكسجين أمه وغذائها الذى يصله عن طريق مشترك عبر الحبل السرى فلا حاجة به لتشغيل جهازه الهضمى. ولا التنفس، وكل ما يفعله القلب هو توزيع ما يصله من دم ـ إلى جسم كل وظيفته النمو.. النمو السريع جداً مع دقة شديدة فى التخلق.. فسبحان الذى خلق من خليتين عيناً وجلداً وعظاماً وأجهزة متخصصة ـ !! وما لم يكن الطفل المولود قد استفاد من الشهور التسعة فى إعداد جسمه لهذه المفاجأة.. فلا ريب أنها سوف تكون مفاجأة سيئة نوعاً.

مكتبة الأسرة



بسعر رمزى جنيه واحد
بمناسبة
مهرجان القراءة للجميع ١٩٩٨

مطابع
الهيئة المصرية العامة للكتاب